AUßENSTELLEN: HOHBERG/NEURIED/SCHUTTERWALD

VHS OFFENBURG

Macht der Worte

HERBST 2015

DANKE

...dass Du an die Kraft der Sonne glaubst.

badenova
Energie. Tag für Tag

badenova.de/danke

VORWORT

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

„Macht der Worte“ – das ist das Schwerpunktthema unserer Volkshochschule im Wintersemester 2015/16. Es kommt zur rechten Zeit. Gebrauch und Missbrauch von Sprache sind wieder hoch aktuell. Worte können Menschen zusammenführen. Sie können aber auch wie Brandsätze wirken. Wir erleben das täglich in den Social Media im Internet.

Das Anfassen heißer Eisen, das Aufgreifen brisanter Probleme zeichnet unsere Volkshochschule aus. Sie ist damit weit mehr als eine Anstalt zur Vermittlung von Faktenwissen. Bisweilen ist sie auch unbequem. Und das ist gut so.

Das gilt für geschichtliche Themen wie das Gedenken an den Ausbruch des Ersten und das Ende des Zweiten Weltkrieges. Es gilt ebenso für gegenwärtige Vorgänge wie islamistische Gewalt in fernen Ländern und im Nachbarland Frankreich, Rassismus und Ausländerfeindlichkeit im eigenen Land, Gewalt gegen Frauen und Mobbing am Arbeitsplatz.

Die Volkshochschule sucht das Zusammenwirken und die Auseinandersetzung mit anderen Akteuren der Zivilgesellschaft. Eindrucksvolles Beispiel ist die Filmgesprächsreihe, die aktuelle Themen aus unterschiedlichsten Blickwinkeln beleuchtet. Jeweils mehr als zehn Einrichtungen waren und sind an der Entwicklung von Schwerpunktthemen beteiligt. So entsteht eine Kultur des Diskurses. Eine Kultur, die unserer Stadt mit ihrer großen freiheitlichen und demokratischen Tradition gut zu Gesicht steht.

Initiatorin und treibende Kraft ist Martina Wörner. Neun Jahre lang hat sie der Volkshochschule als Leiterin ihren Stempel aufgedrückt, hat inhaltliche und strategische Weichen gestellt. Nun verlässt sie Offenburg, um sich neuen beruflichen Herausforderungen zu stellen. Ihr Engagement und Ihre Ideen werden bleibende Spuren hinterlassen. Dafür unseren herzlichen Dank. Unsere guten Wünsche begleiten sie.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich mit dem umfangreichen und interessanten Semesterprogramm viele schöne und nutzbringende Stunden.

Ihre

Edith Schreiner
Oberbürgermeisterin

Liebe Leserinnen und Leser,

nach mehr als neun Jahren werde ich zum 1. Dezember Offenburg verlassen und eine neue berufliche Herausforderung starten. Ans Herz gewachsen ist mir die Volkshochschule Offenburg, die Stadt und ihre Menschen – und ich nehme viele außergewöhnlich positive Erfahrungen mit.

Prallvoll ist auch das Herbstsemester, das Ihnen mehr als 700 Kurse und Veranstaltungen bietet. Zum Tragen kommen hier die Ideen der Kursleitenden, der VHS-Mitarbeitenden und der vielen Kooperationspartner. Der Semesterschwerpunkt „Macht der Worte“ hat sich bereits während der Programmplanung als außergewöhnlich stimulierend erwiesen, die Ideen und Veranstaltungskonzepte sprudelten nur so.

Daran zeigt sich die dynamische Vernetzung der Volkshochschule. Die immer profunderen Partnerschaften fördern die lokale Zivilgesellschaft und machen die VHS zu einem Kompetenzknoten. Allen Beteiligten möchte ich an dieser Stelle herzlich danken.

Besonders freue ich mich auf unsere Gäste. Allen voran auf Zülfü Livaneli. Er zählt zu den wichtigsten universellen Künstlern der Türkei, ist Autor, Musiker und Cineast. Dabei setzt er sich als politischer Intellektueller für eine demokratische Türkei ein. Zwei weitere Regisseure kommen nach Offenburg: Peter Fleischmann, der 1969 in Cannes mit einem ganz besonderen Heimatfilm für Furore sorgte, und Rüdiger Suchsland, der die deutsche Filmgeschichte wie kaum ein zweiter kennt.

Drei großen Begriffen, die auf eine lange Kulturgeschichte zurückblicken können, gehen wir in diesem Semester ganz gezielt nach: „Solidarität“, „Emanzipation“ und „Heimat“. Über die ersten beiden Begriffe sprechen wir mit französischen Experten, zum Thema „Heimat“ tragen vier Experten aus unserer Region ihre Erfahrung bei. Alle vier haben Orte geschaffen, an denen Demokratie und Heimat zwei Seiten einer Medaille sind.

Viele Anregungen und neue Erkenntnisse aus VHS-Veranstaltungen wünscht Ihnen

Ihre

Martina Wörner
Leiterin der Volkshochschule

INHALTSVERZEICHNIS

Information

Grußworte 1
Kontakt, Impressum, Kalender 4
Beratung 6
Vorträge und Informationsveranstaltungen 8
Semesterschwerpunkt „Macht der Worte“ 12
Außenstelle Hohberg 14
Außenstelle Neuried 15
Außenstelle Schutterwald 16
Mit Muße Lernen 17
Junge VHS 18
Kooperationspartner 21
Allgemeine Geschäftsbedingungen 158
Unterrichtsorte 160
Bildnachweis 160

Allgemeinbildung

Politik 24
Gesellschaft 24
Geschichte / Zeitgeschichte 28
Recht 28
Pädagogik / Soziologie 29
Gel(i)ebte Heimat - ein zurückerkämpfter Begriff 30
Philosophie / Theologie 32
Länderkunde / Heimatkunde 33
Verbraucherfragen 35
Spiel 37
Literatur / Märchen 37
Musikgeschichte 39
Schreibwerkstatt 39

Berufliche Bildung

EDV 44
Tablet 44
Grundlagen 44
Internet, Betriebssystem 46
Computer4Kids 47
Office 2010 48
VHSpresso 49
Programmierung 51
FOTOGRAFIE 52
Digitale Bildbearbeitung 55
Layout und Grafik 57
KAUFMÄNNISCHE KURSE 58
Lexware 58
Rechnungswesen 58
Computerschreiben 59
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG 60
Redetechnik 61
Interkulturelle Kompetenz 63
Mathematik 63
LEHRGÄNGE / SCHULABSCHLUSS / BERUFSABSCHLUSS 64
Kooperation mit dem Seniorenbüro 46
ESF Fachkursförderung 47
Firmenkurse 50
Bildungsprämie 51
Bildungszeitgesetz 62

Sprachen

ENGLISCH 70
Business English 70
Spezielle Angebote 70
Junge VHS 71
Sprachzertifikate 72
Grundstufe GER A1/A2 72
Mittelstufe GER B1/B2 74
Aufbaustufe GER B2/C1 75
FRANZÖSISCH 76
Spezielle Angebote 76
Junge VHS 76
Grundstufe GER A1/A2 77
Mittelstufe GER B1 78
Aufbaustufe GER B2/C1 79
ITALIENISCH 80
Spezielle Angebote 80
Grundstufe GER A1/A2 80
Mittel- und Aufbaustufe GER B1/B2 81
Aufbaustufe GER C1 81
SPANISCH 82
Business Spanisch 82
Spezielle Angebote 82
Junge VHS 82
Grundstufe GER A1/A2 82
Mittel- und Aufbaustufe GER B1/B2 85
SELTEN GELERNTE SPRACHEN 86
Gebärdensprache 87
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE 88

Kunst und Gestalten

MMALEN/ZEICHNEN 94
- Aquarellieren 94
- Malen 94

KERAMIK 94

MUSIK 97
- Gitarre 97
- Trommeln 97

TANZEN 98
- Kinder und Jugendliche 98
- Tanzen für alle 98

EISKUNSTLAUFEN, EISTANZ 100

WERKEN 100
- Floristik 100
- Goldschmieden 101

MODE 101
- Nähen für Kinder 101
- Nähen 102
- Farbe und Stil 103

KUNSTSCHULE FÜR ERWACHSENE 104

Gesundheit

VORTRAGSREIHE ORTENAU KLINIKUM 110

BESONDERE THEMEN 111
- Reiten / Kampfkunst 111

ENTSPANNUNG 113
- Massage / Meditation 113
- Entspannung spezial 114
- Qi Gong 115
- Tai Chi Chuan 116
- Yoga 116

BEWEGUNG 122
- Schwimmen 122
- Aqua-Fitness 124
- Fitness 128
  - Zumba® 128
  - Fitness spezial 130
  - Fit for kids / Power und Spaß 131
  - Body-Complete 132
  - Fitnessgymnastik 133
  - Laufen / Walken 134
- Pilates 134
  - Yoga & Pilates 137
- Rücken und Wirbelsäule 137
  - Wirbelsäulengymnastik 137
  - Rücken-Fit 139
  - Fit über 60 140

HEILMETHODEN 141
- Naturheilkunde 141

ERNÄHRUNG 142
- Kochen für Kinder und Jugendliche 142
- Kochen allgemein /Gemüse 143
- Fleisch und Fisch /Internationale Küche 144
- besondere Themen 147
- Backen 148
- Getränke 149

KRANKENKASSEN FÖRDERN VHS KURSE 112

Redaktionelle Beiträge

„Weibs-Bilder“ auf der Lernkarawane zwischen Offenburg und Rabat 40

Emanzipation als zivilisatorischer Auftrag 53

Mit Präzision zum Flow 83

kanthari – eine Veränderung von innen 91

Geleitworte

Klaus Jehle,
Bürgermeister Hohberg 56

Jochen Fischer,
Bürgermeister Neuried 85

Martin Holschuh,
Bürgermeister Schutterwald 96

ZertSozial EN ISO 9001 ISO 9001 DIN EN ISO 9001 ZERTIFIZIERT

Zertifikat

INFORMATION

Trägerverein VHS e.V.

Vereinsmitglieder

Stadt Offenburg:
Oberbürgermeisterin Edith Schreiner
Bürgermeister Hans-Peter Kopp
9 Mitglieder des Gemeinderates der Stadt

je eine Vertreterin / ein Vertreter der Gemeinden:
Hohberg, Neuried, Ortenberg, Schutterwald

Vorstand

Edith Schreiner (Vorsitzende)
Hans-Peter Kopp (Stellv. Vorsitzender)
Carmen Lötsch, Fachbereichsleiterin Kultur
Walter Glunk

Geschäftsführung

Walter Glunk

Teileinrichtungen

Volkshochschule Offenburg	Leitung: Martina Wörner
Kunstschule Offenburg	Leitung: Heinrich Bröckelmann
Institut für deutsche Sprache	Leitung: Wolfgang Eberhardt

Förderung des Programmangebots

Das Programmangebot der Volkshochschule Offenburg wird durch öffentliche Mittel der Stadt Offenburg, des Ortenaukreises und des Landes Baden-Württemberg gefördert.

Anschrift/Bankverbindung

Volkshochschule Offenburg e.V.
Weingartenstraße 34b • 77654 Offenburg

Bankverbindung:
Sparkasse Offenburg/Ortenau
Kontonummer: 674 920 • BLZ: 664500 50
IBAN: DE20664500500000674920 • BIC-Code: SOLADES1OFG

Adresse und Öffnungszeiten

Anmeldung und Information
Weingartenstraße 34b

Tel.: 0781 9364-200, Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de, http://www.vhs-offenburg.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	09:00 - 13:00 Uhr
Montag - Donnerstag	14:00 - 17:00 Uhr

Unterrichtsgebäude
Amand-Goegg-Straße 2-4

Anmeldung

- ✓ schriftlich
- ✓ per Fax
- ✓ per E-mail
- ✓ persönlich im i-Punkt Kulturforum oder bei den Außenstellenleiter/Innen
- ✓ telefonisch

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Sie werden nur benachrichtigt, wenn

- ✓ der Kurs belegt ist
- ✓ der Kurs abgesagt werden muss
- ✓ sich eine Änderung ergeben hat

Impressum

Das Programm der Volkshochschule Offenburg erscheint zweimal jährlich in der letzten Woche der Sommerferien und nach den Weihnachtsferien.

Herausgeber:	Volkshochschule Offenburg e.V.
Auflage:	13.000 Exemplare
Redaktion, Satz, Layout	Alfred End, Barbara Haiden
Bilder:	siehe Bildnachweis Seite 160
Druck:	REIFF Print KG
Distribution:	9.2015 – 01.2016
Umschlagentwurf	Linda Kunath-Ünver
Innenlayout	YUPANQUIRIEHLE GMBH

Ferien und Schließzeiten im Semester:

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
September 2015							
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Oktober 2015							
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
November 2015							
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Dezember 2015							
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Januar 2016							
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Februar 2016							
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28
9	29						

Ferien und Schließzeiten im Semester:

Unterrichtsfreie Zeit

Herbst:	02.11.2015 bis 06.11.2015
Weihnachten:	21.12.2015 bis 10.01.2016
Fastnacht:	04.02.2016 bis 10.02.2016

Der i-Punkt ist an diesen Tagen geschlossen:

02.11.2015 bis 06.11.2015
21.12.2015 bis 10.01.2016
04.02.2016 bis 18.02.2016

Das Semesterprogramm erscheint am:

10.09.2015:	Herbst 2015
14.01.2016:	Frühjahr 2016

Ein Plus für Sie an Ihrer VHS

Die Volkshochschule Offenburg bietet Ihnen eine neue Möglichkeit von Vorteilen und Vergünstigungen:

Mit der neuen **VHS Card Plus**

- sind alle Vorträge der VHS kostenfrei.
- erhalten Sie 10% Ermäßigung auf alle Kurse mit einer Gebühr von bis zu 200 € (ausgenommen sind hierbei Lehrgänge, speziell ausgewiesene Kurse, Tagesfahrten und Studienreisen). Diese Ermäßigung ist begrenzt auf 20 € pro Kurs.
- können Sie sich telefonisch abmelden
- sind Sie zu einer exklusiven Veranstaltung Ihrer VHS eingeladen. Lassen Sie sich überraschen, eine Einladung folgt.

Die VHS Card Plus ist ein Jahr gültig (von September bis August des Folgejahres). Sie erhalten sie gegen eine Gebühr von 20 €.

BERATUNG

Geschäftsführung / Verwaltung

Geschäftsführung

Walter Glunk

Tel.: 0781 9364-245
walter.glunk@vhs-offenburg.de

Buchhaltung

Silvia Giusa

Tel.: 0781 9364-231
silvia.giusa@vhs-offenburg.de

Buchhaltung

Svetlana Werner

Tel.: 0781 9364-230
svetlana.werner@vhs-offenburg.de

VHS-Leitung

Leiterin der Volkshochschule Allgemeinbildung, Tagesfahrten

Martina Wörner

Tel.: 0781 9364-240
martina.woerner@vhs-offenburg.de

Sekretariat VHS-Leitung

Patricia Bahr

Tel.: 0781 9364-220
patricia.bahr@vhs-offenburg.de

Öffentlichkeitsarbeit, Projekte

Benjamin Köhler

Tel.: 0781 9364-224
benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

Hausdienste

Haustechnik

Friedrich Treise

Tel.: 0781 9364-225
friedrich.treise@vhs-offenburg.de

Außenstellen

Außenstelle Hohberg (H)

Sabine Froehlich

Tel.: 0781 9364-228
sabine.froehlich@vhs-offenburg.de

Außenstelle Neuried (N)

Marianne Dörflinger

Tel.: 0781 9364-226
marianne.doerflinger@vhs-offenburg.de

Außenstelle Schutterwald (S)

Ursula Junker

Tel.: 0781 9364-227
ursula.junker@vhs-offenburg.de

Fachbereiche

Berufliche Bildung, EDV, Projekte, Außenstellen, Kunst & Gestalten

Alfred End

Tel.: 0781 9364-235
alfred.end@vhs-offenburg.de

Fremdsprachen, Allgemeinbildung

Andreina Bianchini-Ebert

Tel.: 0781 9364-236
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de

Gesundheit, Allgemeinbildung

Nicole Schilli

Tel.: 0781 9364-238
nicole.schilli@vhs-offenburg.de

Lehrgänge Berufliche Bildung, Projekte, Qualitätsmanagement

Karin Weißer

Tel.: 0781 9364-223
karin.weisser@vhs-offenburg.de

Pädagogische Assistentin Gesundheit, Junge VHS, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Franziska Spraul

Tel.: 0781 9364-234
franziska.spraul@vhs-offenburg.de

Trainee Fremdsprachen, Allgemeinbildung

Eva Hummel

Tel.: 0781 9364-221
eva.hummel@vhs-offenburg.de

i-Punkt

i-Punkt, Sekretariat Berufliche Bildung

Barbara Haiden

Tel.: 0781 9364-214
barbara.haiden@vhs-offenburg.de

i-Punkt, Sekretariat Fremdsprachen

Renate Heuberger

Tel.: 0781 9364-215
renate.heuberger@vhs-offenburg.de

i-Punkt, Sekretariat Gesundheit

Susanne Kürner

Tel.: 0781 9364-219
susanne.kuerner@vhs-offenburg.de

i-Punkt

Tanja Liedtke

Tel.: 0781 9364-217
tanja.liedtke@vhs-offenburg.de

i-Punkt

Claudia Stöcker

Tel.: 0781 9364-218
claudia.stoecker@vhs-offenburg.de

VORTRÄGE/EINZELVERANSTALTUNGEN

Beratungs- und Infoabende

Abendhauptschule
Mi, 09.09.2015, 20:00, Raum 202 — € kostenlos
Villa Bauer, Wilhelm-Bauer-Str. 16, Offenburg — Seite 67

Ausbildung zur/zum „Städtischen HauswirtschafterIn“
Di, 15.09.2015 / 16.02.2016, jeweils 17:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 306 — Seite 66

Fachwirt/Fachwirtin für Gesundheits- und Sozialwesen
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di, 13.10/02.12.2015/23.02.2016, jeweils 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 301 — Seite 64

Veranstaltungsfachwirt/Veranstaltungsfachwirtin
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di, 29.09.2015, 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 101 — Seite 65

Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di 13.10./02.12.2015/23.02.2016, jeweils 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 301 — Seite 64

Gepr. Betriebswirt/Gepr. Betriebswirtin
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di, 29.09.2015, 18.00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 101 — Seite 65

Fremdsprachen

Fr, 25.09.15, 18:00 - 20:00 Uhr — € kostenlos

Englisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 70

Französisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 76

Italienisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 80

Spanisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 82

i Information

Ermäßigung für SchülerInnen, Auszubildende und Studierende
Vorträge der VHS: 3,- €

Bei Gruppen von mindestens 12 Personen
Vorträge der VHS: 2,- €/Person
Die begleitende Lehrkraft hat freien Eintritt.
Eine Voranmeldung im i-Punkt ist erforderlich.

September 15

Die Familie
Filmvorführung und Diskussion mit dem Regisseur Stefan Weinert
Vortrag — € kostenlos
Mi, 16.09.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 28
In Kooperation mit: Regionalbüro Südbaden der Konrad-Adenauer-Stiftung und Stadt Offenburg
Anmeldung und Platzreservierung sind unter www.kas.de/suedbaden möglich.

Zufrieden mit Blase und Prostata durchs Leben kommen - was kann Man(n) und Frau tun?
Dr. Reinhard Groh
Vortrag — € kostenlos
Mi, 16.09.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 110
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Auftakt Filmreihe „Macht der Worte“: „12“
Russische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Benjamin Köhler
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 23.09.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 151

Die Astronomische Uhr im Straßburger Münster
Kurt Grießer
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Do, 24.09.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 28

Auf der Flucht
Die aktuelle Flüchtlingssituation
Matthias Hofmann
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 30.09.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 28

Alter, Arthrose und Trauma - Mobilität und Bewegung erhalten
Dr. Bruno Schweigert
Vortrag — € kostenlos
Mi, 30.09.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 110
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Oktober 15

Der Traum
Eva Hummel / Axel Eberhardt / Jutta Wellhöner
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 01.10.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 151

Die Debatte in tibetischen Klöstern
Paul Syska
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Fr, 02.10.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 32

Heimat hoch^3
Jess Haberer / Bernhard Hurm, Uwe Zellmer (Theater Lindenhof) / Ulrich Müller
Di, 06.10.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 30

Von Caligari zu Hitler
Rüdiger Suchsland / Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 07.10.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 151

Jagdszenen aus Niederbayern
Peter Fleischmann / Eva Hummel / Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 08.10.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite **152**

Thule Tuvalu
Bernadette Kurte / Petra Rumpel
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Fr, 09.10.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 151
In Kooperation mit: BUND-Umweltzentrum Ortenau und Stadt Offenburg

Spanien: Unbewältigte Krisen und eine offene Zukunft
Prof. Dr. Walther L. Bernecker
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Do, 15.10.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 24

Bluthochdruck, Herzschwäche und Stolperherz
- herzgesund im Alter durch erfolgreiche Prävention und Therapie
Dr. med. Harald Mann
Vortrag — € kostenlos
Do, 15.10.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 110
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Liberté, égalité, solidarité
Hubert Truxler / Christian Corouge
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 14.10.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 28

Wirksam ohne Wirkstoff?
Homöopathie und der Placebo-Effekt
Prof. Dr. Edzard Ernst
Vortrag — Abendkasse: € 8,00
Mi, 21.10.15, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 26
In Kooperation mit: Stadtbibliothek Offenburg
Vortrag in der Reihe „conText“

Meditation im Spiegel wissenschaftlicher Forschung
Bernd Hug
Vortrag mit anschließendem Workshop — € kostenlos
Mi, 21.10.15, 17:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 110
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Looking for Eric
Axel Eberhardt / Jutta Wellhöner
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 22.10.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 152

Die Traumwerkstatt von Kerala
Die Welt verändern - das kann man lernen
Sabriye Tenberken / Paul Kronenberg
Vortrag — Abendkasse: € 7,00
Mo, 26.10.15, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 25
In Kooperation mit: Zonta Club Offenburg-Ortenau

Kreuzweg
Axel Eberhardt / Clemens Bühler / Claudia Roloff
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mo, 26.10.15, 19:00 Uhr
Kath. Zentrum St. Fidelis, Offenburg — Seite 152
In Kooperation mit: Kath. Bildungszentrum Offenburg und Ev. Erwachsenenbildung Ortenau

Qu'Allah bénisse la France
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Monique Reiser / Rudi Wagner / Clemens Bühler / Axel Eberhardt / Jutta Wellhöner
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Mi, 28.10.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 153
In Kooperation mit: Kath. Bildungszentrum Offenburg und Ev. Erwachsenenbildung Ortenau

Friedensarbeit in Jordanien
Uli Jäger
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Do, 29.10.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 24

November 15

Zum Frühstück gibts Apps - der tägliche Kampf mit der digitalen Ambivalenz
Gerald Lembke
Vortrag Abendkasse: € 10,00
Di, 10.11.15, 20:00 Uhr
Stadtbibliothek Seite 29
In Kooperation mit: Stadtbibliothek Offenburg
Vortrag in der Reihe „conText"
Kartenvorverkauf 8,00€, VHS Card plus nicht gültig
Karten in der Stadtbibliothek

Hohberg

Notfallkoffer für Paare ohne Trauschein und ohne Eintragung
Gesetzliche Rechtslage und individuelle Gestaltung
Rüdiger Wingert
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Mi, 11.11.15, 18:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal Seite 28

Die Schlacht um Algier - La bataille d'Alger
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Benjamin Köhler
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Mi, 11.11.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 153

Solarkataster Offenburg
Ralf Binz / Bernadette Kurte
Vortrag € kostenlos
Do, 19.11.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 35
In Kooperation mit: Stadt Offenburg und Ev. Erwachsenenbildung Ortenau

Searching for Sugarman
Englische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Prof. Dr. Mechtild Fuchs / Claudia Roloff
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Mo, 23.11.15, 19:00 Uhr
Gemeindesaal evang. Stadtkirche Seite 153
In Kooperation mit: Ev. Erwachsenenbildung Ortenau

Emanzipation als zivilisatorischer Auftrag
Prof. Dr. Maurice Blanc / François Galichet / Françoise Galichet
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Di, 24.11.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 27

Arbeiten ohne Grenzen
Berufstätig in verschiedenen Ländern, Nachteile in der gesetzlichen Rentenversicherung?
Doris Haug / Axel Wilke
Vortrag € kostenlos
Mi, 25.11.15, 19:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 36
In Kooperation mit:
Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Normales oder krankhaftes Altern des Gehirns
Prof. Dr. Klaus Schmidtke
Vortrag € kostenlos
Mi, 25.11.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium Seite 110
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

La isla mínima
Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Patricia Bolaños
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 26.11.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 153

Marseille - Bildersturm am Mittelmeer
Daniel Winkler
Vortrag Abendkasse: € 8,00
Fr, 27.11.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 33
Vortrag in der Reihe „conText"

Schreckgespenst Islam?
Lamya Kaddor
Vortrag Abendkasse: € 12,00
Mo, 30.11.15, 20:00 Uhr
Stadtbibliothek Seite 34
In Kooperation mit: Stadtbibliothek Offenburg
Vortrag in der Reihe „conText"
Kartenvorverkauf 10,00€, VHS Card plus nicht gültig,
Karten in der Stadtbibliothek

Dezember 15

Chasing Ice
Englische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Petra Rumpel / Bernadette Kurte
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Di, 01.12.15, 19:00 Uhr
Gemeindesaal evang. Stadtkirche — Seite 154
In Kooperation mit:
BUND-Umweltzentrum Ortenau, Stadt Offenburg, Evang. Erwachsenenbildung Ortenau und Kath. Bildungszentrum Offenburg

Jenseits der Stille
Prof. Dr. Mechtild Fuchs
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 02.12.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 154
In Kooperation mit: Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch e.V.

Kein Ring, kein Recht: Wie es auch anders geht...
Ulf Wollenzin
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Do, 03.12.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 29

Hohberg

Abenteuer Seidenstraße
Auf alten Karawanenwegen von Usbekistan über Kirgistan nach China
Eine fotografische Dokumentation
Werner Rappold
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Fr, 04.12.15, 19:30 Uhr
Rathaus Hofweier, Sitzungssaal — Seite 34

Ich habe keine Angst - Io non ho paura
Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Inge-Lore Hauger-Odeh
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Di, 08.12.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 154

Schwarze Liebe, Schwarzes Meer
Zülfü Livaneli
Lesung — Abendkasse: € 10,00
Mi, 09.12.15, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 38
In Kooperation mit:
Buchhandlung Roth und Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau
Kartenvorverkauf 8,00 €,
Karten bei VHS und Buchhandlung Roth

Die Jagd
Benjamin Köhler
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 10.12.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 154

Veda Atatürk - Abschied von Atatürk
Türkische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Team der alevitischen Gemeinde / Martina Wörner
Filmgespräch — Abendkasse: € 8,00
So, 13.12.15, 14:00 Uhr
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg — Seite 155
In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg

Irland
Ein literarischer, landschaftlicher, musikalischer Ausflug auf die Grüne Insel
Markus Dehm
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Do, 17.12.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 37

Januar 16

La teta asustada - eine Perle Ewigkeit
Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Mercé Ferrando-Melià
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Di, 19.01.16, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 155

Juristisch richtig bauen:
Vom Bauvertrag bis zur Abnahme und darüber hinaus
Dr. Daniel Entringer
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 20.01.16, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 29

Taxi Teheran
Persische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Jutta Wellhöner
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 27.01.16, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 155
In Kooperation mit: Amnesty International

Februar 16

Mozarts Kreativität in seinen Klavierkonzerten
Dr. Stefan Schaub
Vortrag — Abendkasse: € 9,00
Mo, 15.02.16, 20:00 Uhr
Salmen, Saal — Seite 39

SEMESTERSCHWERPUNKT MACHT DER WORTE

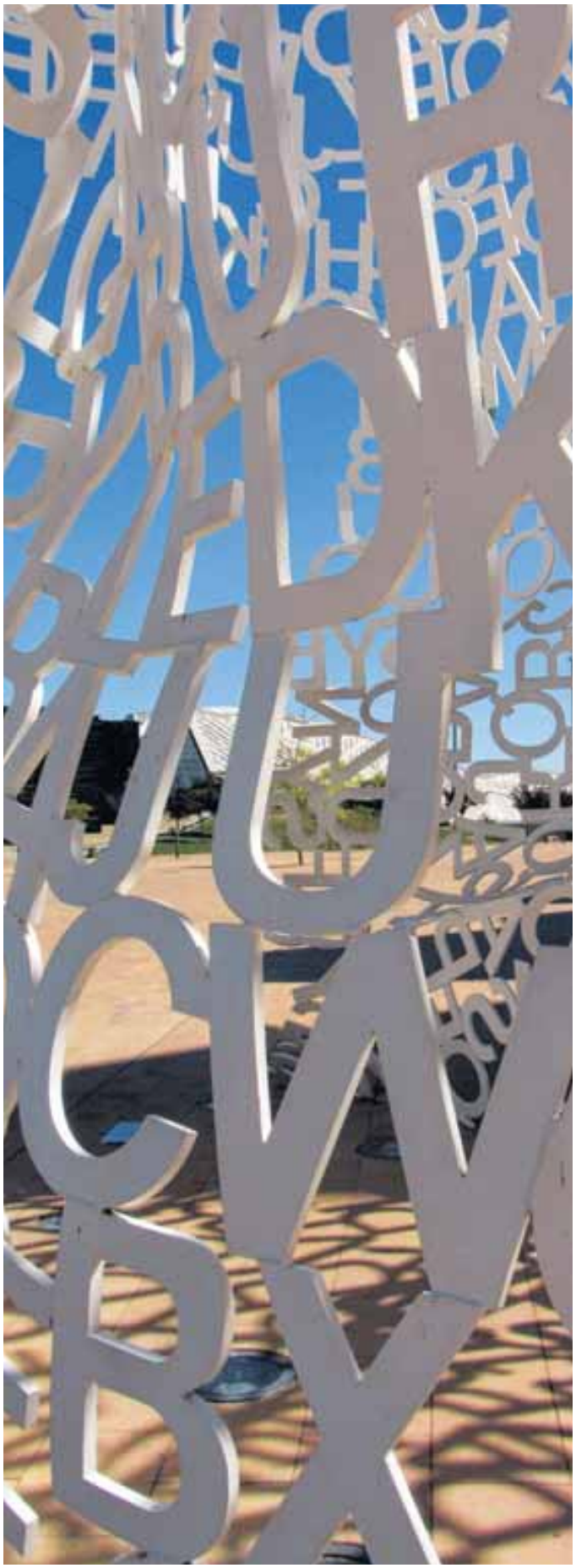
Die „Macht der Worte“ macht ganz schön Betrieb. Mehr als 50 Veranstaltungen zum Semesterschwerpunkt sind neuer Rekord. Eine Brücke schlagen wir mit unseren grenzüberschreitenden Netzwerken zum letzten Semesterschwerpunkt „Frankreich“. Und so haben mehrere Veranstaltungen einen starken Frankreich-Bezug.

Bücher spielen selbstverständlich eine gewichtige Rolle, auch wenn es um „Text-Bilder“ geht. Gemeint sind damit Texte, die so wirkmächtig sind, dass sie in den Köpfen der Leser nachhaltige Bilder erzeugen. Zur Rubrik „bildhaft“ zählen Veranstaltungen, die abstrakte Begriffe wie etwa „Heimat“ oder „Gewissen“ illustrieren. Und beide haben so etwas wie eine innere Stimme, die sich auf unterschiedliche Weise Gehör verschafft.

Sehr unterschiedlich ist auch die Wirkung der Worte. Unter bestimmten Voraussetzungen tun sie Menschen gut, machen sie stark, wirken identitätsstiftend oder gar emanzipatorisch. Als Bausteine einer Kommunikationskultur beeinflussen sie aber nicht nur die Psychologie von Individuen und Gruppen, sondern auch das Verhältnis der sozialen Akteure zueinander. Herrschaftsfreie Diskurse, gewaltlose Sprache, empathische Gesprächsstrategien, interkulturelle Kompetenzen im weitesten Sinne führen gerade in konfliktträchtigen Beziehungen zu menschlichen Lösungen, von denen alle Beteiligten profitieren. Auf Neudeutsch spricht man oft von Win-Win-Situationen, die man aber sehr selten antrifft und daher sehr oft herbeiführen muss. Das erfordert gewisse Kompetenzen.

Der Semesterschwerpunkt thematisiert auch die so genannte Aufmerksamkeitsökonomie. Wie auf dem Jahrmarkt, auf dem jeder Anbieter den anderen übertrumpfen möchte, spielt die Frage, wie man in Zeiten der Massenkommunikation und der Sozialen Netzwerke überhaupt gehört wird beziehungsweise nicht überhört wird.

Spannende Fragen stellen sich in Diskursfeldern, in denen überhaupt nicht geredet wird. Aus gutem Grund. Man denke an die Schweigepflicht, der bestimmte Berufsgruppen unterliegen. Wenn allerdings Unrecht verschwiegen wird, profitieren diejenigen, die auf der dunklen Seite des Gesetzes oder der Geschichte stehen. In solchen Fällen ist Reden Gold und Schweigen nicht mal Blech. Doch Whistleblowing hat Nebenwirkungen, und der berühmte Satz des Émile Zola in der Dreyfus-Affäre „J’accuse – Ich klage an“ kommt oft nur schwer über die Lippen. Sehr viel leichter zirkulieren die bösen Worte, die verletzen sollen. Oder Gerüchte, die mit und ohne Absicht in die Welt gesetzt werden und nur schwer entsorgt werden können, selbst wenn die Urheber ihren Fehltritt bereuen. Da zeigt sich die Erkenntnis, dass Sprechen Handeln ist und wir Verantwortung für die Wahl unserer Worte haben.



bildhaft

Die Debatte in tibetischen Klöstern 32
Die innere Sprache besänftigen 32
Irland 37
Die Magie der Worte im Märchen 37
Schwarze Liebe, Schwarzes Meer 38
Yoga und Literatur 38
Die Macht der Worte in der Literatur 38
Gebärdensprache 87
Jagdszenen aus Niederbayern 152
Io non ho paura - Ich habe keine Angst 154
Taxi Teheran 155

aufrichtend

Demenz – mit Erkrankten kommunizieren 24
Leben im Brennpunkt 25
Kleiner Trauerknigge 26
Emanzipation als zivilisatorischer Auftrag 27
Liberté, égalité, solidarité 28
Nur Mut! 29
Das letzte Wort 29
Heimat hoch^3 30
Kritisieren mit Erfolg 62
Looking for Eric 152
Searching for sugarman 153
Jenseits der Stille 154
La teta asustada - Eine Perle Ewigkeit 155

verschwiegen

Spanien – unbewältigte Krisen und eine offene Zukunft 24
Sexualisierte Kommunikation und Selbstdarstellung 25
Die innere Sprache besänftigen 32
La isla minima 153

friedfertig

Friedensarbeit in Jordanien 24
Interkulturelle Kommunikation 63
Konfliktfreie Kommunikation 63
Der Traum 151
Qu'Allah bénisse la France 153

wortgewaltig

Ausstellung: Werbung und Revolte 27
Sprache als Grenze der Welt 32
Pressearbeit 36
Die Welt der Sozialen Netzwerke 36
Sprecherziehung 61
Motivation 61
Networking 61
Rhetorik, Schlagfertigkeit 62
Körpersprache 62
Smalltalk 62
Klartext redem 62
Von Caligari zu Hitler 151
12 151
Veda Atatürk 155
Landtag Baden-Württemberg 157

anklagend

Im Anfang war das Wort - oder das Unwort 32
Thule Tuvalu 151
Kreuzweg 152
Die Schlacht um Algier 153
Die Jagd 154
Chasing Ice 154

HOHBERG

Sabine Froehlich, Leiterin der VHS-Außenstelle Hohberg
Tel.: 0781 9364-228 · Fax: 0781 9364-96-228 · E-Mail: sabine.froehlich@VHS-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Straßburg	Ann-Marie Heinzelmann	100110T	Sa, 17.10.15	09:45	1	156
Notfallkoffer für Paare ohne Trauschein und ohne Eintragung	Rüdiger Wingert	Vortrag	Mi, 11.11.15	18:00	1	28
Abenteuer Seidenstraße	Werner Rappold	Vortrag	Fr, 04.12.15	19:30	1	34
Mit Karte und Kompass auf rätselhafter Schatzsuche	Sabine Froehlich	111500	Sa, 10.10.15	14:00	1	35
Die Magie der Worte im Märchen	Elisabeth Ehret	201700	Mo, 30.11.15	19:00	1	37
Die Magie der Worte im Märchen	Elisabeth Ehret	201701	Mi, 02.12.15	19:00	1	37
Töpfern für Kinder und Eltern	Dorothe Koch	206192	Sa, 14.11.15	14:00	2	95
Persönliche Geschenke aus Keramik	Dorothe Koch	206250	Fr, 13.11.15	18:30	2	96
Farbe und Stil	Kerstin Berg / Sybille Roll	214452	Di, 20.10.15	18:00	1	103
KIG plus - Kinder im Gleichgewicht	Katharina Blasius	301000	Mo, 05.10.15	17:15	10	113
Meditation und Achtsamkeit	Silvia Jäger	301060	Mi, 23.09.15	19:00	4	113
Entspannt durch den Alltag mit Alexandertechnik	Annette Schäfer	301180	Mi, 21.10.15	18:00	6	115
Hatha Yoga	Martina Kienzle	301521	Mo, 28.09.15	19:30	10	117
Hatha Yoga	Martina Kienzle	301527	Mo, 11.01.16	19:30	10	117
Hormon Yoga	Martina Rizqallah	301665	Di, 22.09.15	18:15	8	120
Hormon Yoga	Martina Rizqallah	301666	Di, 12.01.16	18:15	8	121
Pilates-Training	Birgitta Kipper	302533	Di, 22.09.15	18:00	10	136
Pilates-Training	Birgitta Kipper	302534	Di, 22.09.15	19:00	10	136
Pilates-Training	Birgitta Kipper	302537	Di, 12.01.16	18:00	10	136
Pilates-Training	Birgitta Kipper	302538	Di, 12.01.16	19:00	10	136
Kraft- und Beweglichkeitstraining für einen gesunden Rücken	Anita Spitzmüller	302692	Di, 10.11.15	09:00	10	138
Eine Nudel, x-verschiedene Aufläufe	Annette Ehrhardt	307018	Fr, 02.10.15	17:00	1	142
Männer kochen gemeinsam	Thomas Bläsi	307510	Fr, 27.11.15	18:30	1	147
Männer kochen gemeinsam	Thomas Bläsi	307511	Fr, 04.12.15	18:30	1	147
Vom Traubensaft zu Wein und Sekt	Frhr. H. Christoph Roeder von Diersburg	307804	Do, 21.01.16	18:00	1	149
Englisch GER B1.3	Angelika Spitzmüller	406332	Mo, 05.10.15	20:00	15	74
Italienisch für den Urlaub	Inge-Lore Hauger-Odeh	409035	Do, 24.09.15	09:30	10	80
Spanisch für die Reise	Patricia Bolaños	422035	Di, 06.10.15	17:30	6	82
Spanische Esskultur und Tapas - aber bitte auf Spanisch!	Patricia Bolaños	422037	Di, 24.11.15	18:00	2	145
Effizienteres Arbeiten mit dem PC	Wolfgang Seitz	501125	Fr, 09.10.15	17:00	4	45
Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten	Wolfgang Seitz	501640	Fr, 13.11.15	17:00	2	55

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Hohberg im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

NEURIED

Marianne Dörflinger, Leiterin der VHS-Außenstelle Neuried
Tel.: 0781 9364-226 · Fax: 0781 9364-96-226 · E-Mail: marianne.doerflinger@VHS-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Meditatives Malen	Andrea Gassmann	205200	Di, 17.11.15	19:00	3	94
Herbstimpressionen aus Ton	Bärbel Freitag-Henninger	206212	Do, 15.10.15	18:00	1	96
Schriftzug aus Ton	Bärbel Freitag-Henninger	206214	Do, 12.11.15	18:00	1	96
Wunderbar GEWICHTIG tanzen	Monika Piper	209160	Do, 12.11.15	19:00	3	99
Tanzen lässt nicht nur die Seele lachen...	Monika Piper	209162	Mi, 21.10.15	19:00	3	99
Winterzauber	Beate Schulz	212130	Mi, 18.11.15	14:00	1	100
Stimmungsvolle Wachslichter	Bianca Schaub-Schwarz	212240	Do, 19.11.15	19:30	2	100
Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design	Hannes Waldschütz	212515	Sa, 31.10.15	10:00	2	101
Goldschmieden: Umarbeiten von altem Silberbesteck	Herwarth Malzy	212530	Sa, 23.01.16	10:00	1	101
Farbe und Stil	Kerstin Berg / Sybille Roll	214456	Sa, 16.01.16	14:00	1	103
Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde	Daniela Rix	300050	Sa, 10.10.15	10:00	1	111
Rund ums Pferd	Daniela Rix	300055	Di, 03.11.15	09:30	1	111
Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus	Beate Beiser	301620	Mo, 21.09.15	17:00	8	119
Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus	Beate Beiser	301621	Mo, 18.01.16	17:00	8	119
Zumba- Kids®	Sanni Usbeck	302225	Di, 06.10.15	18:00	10	128
Zumba® - Fitness	Sanni Usbeck	302236	Di, 06.10.15	19:15	10	129
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302743	Mo, 05.10.15	16:30	10	139
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302744	Mo, 11.01.16	16:30	10	139
Ganzheitliche Herbstkur	Gabriele Rother	304105	Mi, 21.10.15	20:00	2	141
Suppen - Saucen - Fonds	Monika Lange	307106	Do, 22.10.15	18:15	1	143
Wildbeeren, Kürbis und Kräuter	Erna Roth	307201	Di, 22.09.15	18:00	1	143
Fleisches Lust	Monika Lange	307300	Mi, 30.09.15	18:15	1	144
Weihnachtliches Büfett	Monika Lange	307520	Fr, 27.11.15	18:15	1	148
Weihnachtliches Büfett	Monika Lange	307521	Fr, 04.12.15	18:15	1	148
Französisch für den Urlaub	N. N.	408038	Mi, 13.01.16	18:30	6	76
Spanisch für die Reise	Kathrin Maria Flügge	422036	Do, 22.10.15	18:30	6	82
Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule	Ernst Dörflinger	509315	Fr, 27.11.15	14:00	2	63

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Neuried im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

SCHUTTERWALD

Ursula Junker, Leiterin der VHS-Außenstelle Schutterwald
Tel.: 0781 9364-227 · Fax: 0781 9364-96-227 · E-Mail: ursula.junker@VHS-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Aquarellieren	Holger Krellmann	205110	Di, 29.09.15	19:00	10	94
Himmlische Engel	Simone Mennle	206190	Sa, 24.10.15	14:00	1	95
Engel aus Ton	Simone Mennle	206200	Fr, 09.10.15	18:30	2	95
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301540	Do, 24.09.15	17:00	12	118
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301541	Do, 14.01.16	17:00	14	118
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301570	Do, 24.09.15	19:00	12	118
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301571	Do, 14.01.16	19:00	14	118
Zumba® - Fitness	Sorana-Maria Crisan	302239	Mi, 30.09.15	19:00	10	129
Zumba® - Fitness	Sorana-Maria Crisan	302240	Mi, 30.09.15	20:00	10	129
Fit im Alltag mit Yoga & Pilates	Tanja Ehret	302592	Di, 06.10.15	09:30	10	137
Gut durch die Erkältungszeit	Simone Kottirsch	304100	Mi, 14.10.15	19:00	1	141
Fasten für Gesunde	Ursula Reinhard	304101	Do, 08.10.15	19:00	5	141
Wechseljahre - Zeit der Neuorientierung	Ute Winkler	304102	Mi, 18.11.15	19:30	1	141
Die individuelle Impfentscheidung	Ute Winkler	304104	Mi, 25.11.15	19:30	1	141
Wenn Essen krank macht ...	Ute Winkler	304112	Di, 26.01.16	19:30	2	141
Dieses Jahr kein Heuschnupfen	Simone Kottirsch	304120	Di, 19.01.16	19:00	1	142
Kulinarische Reise durch die Türkei	Elmas Taskan	307408	Mi, 21.10.15	18:15	2	145
Englisch für den Alltag GER A2/B1	Margaret Glover	406265	Di, 06.10.15	18:30	12	73
Praktisches Englisch GER B2	Margaret Glover	406400	Do, 08.10.15	18:30	12	75
Französisch GER A1.3	Monique Lepauvre	408132	Di, 29.09.15	17:00	15	77
Italienisch GER A2.5	Patrizia Sforza	409250	Mo, 21.09.15	18:00	10	81
Spanisch GER A1.3	Patricia Bolaños	422130	Mi, 30.09.15	09:30	15	84
Arbeiten mit dem PC	Klemens Hansert	501120	Do, 08.10.15	18:00	6	45
Arbeiten mit dem PC	Klemens Hansert	501122	Do, 14.01.16	18:00	6	45
Computer4Kids	Itzel Vicarte	501180	Mo-Mi, 02.11	09:30	3	47
Computer4Kids Folgekurs	Itzel Vicarte	501185	Mo-Mi, 02.11	13:30	3	47
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501600	Mi, 07.10.15	18:00	6	52
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501604	Mi, 27.01.16	18:00	6	52

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Schutterwald im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

MIT MUßE LERNEN

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Fit mit Gymnastik & Tanz	Gerda Bohnert	209158	Fr, 09.10.15	09:00	8	Offenburg VHS	99
Zeitlose Schönheit - Make up kennt keine Altersgrenze	Sybille Roll / Kerstin Berg	214460	Mi, 28.10.15	18:00	1	Offenburg VHS	103
Aqua-Fitness 60plus	Barbara Lasch	302166	Di, 22.09.15	12:30	12	Hallenbad Stegermatt	126
Aqua-Fitness 60plus	Barbara Lasch	302167	Di, 19.01.16	12:30	8	Hallenbad Stegermatt	126
Fit und Mobil	Marion Lang	302326	Do, 08.10.15	08:30	5	Offenburg VHS	130
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302740	Mi, 23.09.15	09:00	12	Offenburg VHS	139
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302742	Mi, 13.01.16	09:00	10	Offenburg VHS	139
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302743	Mo, 05.10.15	16:30	10	Dundenheim Lindenfeldhalle	139
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302744	Mo, 11.01.16	16:30	10	Dundenheim Lindenfeldhalle	139
Beckenbodentraining mit Yoga und Feldenkrais	Sybille König	302790	Fr, 09.10.15	19:10	13	Offenburg VHS	140
Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe	Birgitta Kipper	302800	Di, 15.09.15	09:00	32	Offenburg VHS	140
Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe	Birgitta Kipper	302802	Di, 15.09.15	10:00	32	Offenburg VHS	140
Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe	Birgitta Kipper	302804	Di, 15.09.15	11:00	32	Offenburg VHS	140
Mit 60 fängt das Leben an	Rolf Birk	302820	Di, 06.10.15	08:45	10	Offenburg VHS	140
Mit 60 fängt das Leben an	Rolf Birk	302822	Di, 19.01.16	08:45	10	Offenburg VHS	140
Vital in die zweite Lebenshälfte durch gesunde Ernährung	Franz Wiedemer	307642	Mi, 02.12.15	11:00	1	Offenburg VHS	147
Englisch GER A1.1 mit Muße	Hellens Solarte	406104	Di, 13.10.15	09:30	15	Offenburg VHS	72
Englisch GER A1.3 mit Muße	Simone Gallus	406130	Do, 24.09.15	09:30	15	Offenburg VHS	73
Englisch GER A2.1 mit Muße	Simone Gallus	406200	Mo, 21.09.15	10:00	15	Offenburg VHS	73
Englisch für SeniorInnen GER B1.6	Elske Schelling	406350	Di, 29.09.15	15:00	25	Offenburg VHS	74
Englisch für SeniorInnen GER B2	Elske Schelling	406404	Mi, 30.09.15	15:00	25	Offenburg VHS	75
Französisch GER A2 Auffrischung - mit Muße	Nathalie Begeault-Benetz	408262	Fr, 02.10.15	10:30	15	Offenburg VHS	78
Italienisch GER A2.2 mit Muße	Inge-Lore Hauger-Odeh	409220	Mo, 05.10.15	09:00	15	Offenburg VHS	80
Spanisch GER A1.1 mit Muße	Hellens Solarte	422104	Do, 15.10.15	09:30	15	Offenburg VHS	84
Spanisch GER B1.5 mit Muße	Itzel Vicarte	422350	Do, 01.10.15	09:00	15	Offenburg VHS	85
Arbeiten mit dem PC	Klemens Hansert	501120	Do, 08.10.15	18:00	6	Schutterwald Mörburgschule	45
Arbeiten mit dem PC	Klemens Hansert	501122	Do, 14.01.16	18:00	6	Schutterwald Mörburgschule	45
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501600	Mi, 07.10.15	18:00	6	Schutterwald Mörburgschule	52
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501602	Mi, 14.10.15	09:30	6	Offenburg VHS	52
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501603	Mi, 27.01.16	10:00	6	Offenburg VHS	52
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501604	Mi, 27.01.16	18:00	6	Schutterwald Alte Schule	52
Fotoalbum selbst gestalten	Klemens Hansert	501631	Fr, 13.11.15	17:30	4	Offenburg VHS	55

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Mit Muße lernen“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

JUNGE VHS

Im Programmheft sind alle Kursangebote für Kinder und Jugendliche unabhängig von der Altersempfehlung mit diesem Logo gekennzeichnet.

Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Mit Karte und Kompass auf rätselhafter Schatzsuche	●	Sabine Froehlich	111500	Sa, 10.10.15	14:00	1	Treffpunkt: Grünanlage Busbahnhof OG	35
Wichtel und wilde Waldmänner	●	Ursula Reich	206126	Mi, 07.10.15	15:00	5	Offenburg Zunsweier Grund- u. Hauptschule	94
Engel aus Ton	●	Ursula Reich	206128	Mi, 18.11.15	15:00	5	Offenburg ZU Grund- u. Hauptschule	94
Himmlische Engel	●	Simone Mennle	206190	Sa, 24.10.15	14:00	1	Schutterwald, Farbreich	95
Töpfern für Kinder und Eltern	●	Dorothe Koch	206192	Sa, 14.11.15	14:00	2	Hohberg Hofweier Grund- u. Hauptschule	95
Tanzen - so leicht wie eine Feder	●	Team der VHS	209010	Sa, 10.10.15	10:00	10	Offenburg VHS	98
Just Dance	●	Team der VHS	209012	Sa, 10.10.15	11:15	10	Offenburg VHS	98
Hip-Hop	●	Natalie Doan	209020	Mi, 07.10.15	16:00	6	Offenburg VHS	98
Ballett - Schnupperkurs für Jugendliche	●	Alexandra Obando Castaneda	209057	Fr, 09.10.15	15:30	2	Offenburg VHS	98
Nähen für Kinder	●	Tanja Pertschy	214010	Di, 06.10.15	17:00	4	Offenburg VHS	101
Nähen für Kinder	●	Tanja Pertschy	214020	Di, 10.11.15	17:00	4	Offenburg VHS	101
Make up für junge Frauen	●	Dodo Enders	214440	Fr, 30.10.15	17:00	1	Offenburg VHS	103
Erste Hilfe Basisausbildung	●	Ludwig Smolinsky	300010	Sa, 28.11.15	08:30	1	Offenburg VHS	111
Rund ums Pferd	●	Daniela Rix	300055	Di, 03.11.15	09:30	1	Neuried Altenheim Vogesenstr. 77	111
Selbstverteidigung	●	Bruno Lefevre	300116	Di, 27.10.15	17:00	7	Offenburg Alevitisches Gemeindezentrum	111
KIG plus - Kinder im Gleichgewicht	●●	Katharina Blasius	301000	Mo, 05.10.15	17:15	10	Niederschopfheim Neue Grundschule	113
Kinderyoga	●	Claudia Diehl	301401	Sa, 19.09.15	11:00	6	Offenburg VHS	116
Kinderyoga	●	Claudia Diehl	301403	Sa, 13.02.16	11:00	6	Offenburg VHS	116
Yoga für Jugendliche	●	Claudia Diehl	301431	Sa, 19.09.15	12:15	6	Offenburg VHS	116
Yoga für Jugendliche	●	Claudia Diehl	301433	Sa, 13.02.16	12:15	6	Offenburg VHS	116
Babyschwimmen	●	Rüdiger Klöser / Oliver Born	302001	Sa, 19.09.15	09:15	1	Offenburg Hallenbad	122
Babyschwimmen	●	Oliver Born / Rüdiger Klöser	302002	Sa, 19.09.15	09:15	6	Offenburg Hallenbad	122
Babyschwimmen	●	Rüdiger Klöser / Oliver Born	302004	Sa, 19.09.15	10:00	1	Offenburg Hallenbad	122
Babyschwimmen	●	Oliver Born / Rüdiger Klöser	302005	Sa, 19.09.15	10:00	6	Offenburg Hallenbad	122
Babyschwimmen	●	Rüdiger Klöser / Oliver Born	302006	Sa, 19.09.15	10:45	1	Offenburg Hallenbad	122
Babyschwimmen	●	Oliver Born / Rüdiger Klöser	302007	Sa, 19.09.15	10:45	6	Offenburg Hallenbad	122

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Die Farbmarkierungen symbolisieren die empfohlenen Altersgruppen:

- 0 bis 5 Jahre
- 6 bis 12 Jahre
- 13 bis 17 Jahre

Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Schwimmvorbereitungskurs	●	Lena Hoffrichter	302014	Mo, 07.12.15	14:30	6	Offenburg Hallenbad	122
Schwimmkurs A1	●	Elke Stäbler	302031	Mo, 28.09.15	14:30	8	Offenburg Hallenbad	122
Schwimmkurs C1	●	Rüdiger Klöser	302032	Di, 06.10.15	15:30	8	Offenburg Hallenbad	122
Schwimmkurs D1	●	Constanze Born	302033	Di, 06.10.15	17:30	8	Offenburg Hallenbad	122
Schwimmkurs B1	●	Katharina Braune / Markus Schepp	302034	Mi, 07.10.15	16:00	8	Offenburg Hallenbad	123
Schwimmkurs E1	●	Rüdiger Klöser	302035	Mi, 07.10.15	16:45	8	Offenburg Hallenbad	123
Schwimmkurs A2	●	Elke Stäbler	302037	Mo, 09.11.15	14:30	8	Offenburg Hallenbad	123
Schwimmkurs C2	●	Rüdiger Klöser	302038	Di, 10.11.15	15:30	8	Offenburg Hallenbad	123
Schwimmkurs D2	●	Lena Hoffrichter	302039	Di, 10.11.15	17:30	8	Offenburg Hallenbad	123
Schwimmkurs B2	●	Katharina Braune / Markus Schepp	302040	Mi, 11.11.15	16:00	8	Offenburg Hallenbad	123
Schwimmkurs E2	●	Rüdiger Klöser	302041	Mi, 11.11.15	16:45	8	Offenburg Hallenbad	123
Schwimmkurs A3	●	Elke Stäbler	302043	Mo, 25.01.16	14:30	8	Offenburg Hallenbad	123
Schwimmkurs C3	●	Rüdiger Klöser	302045	Di, 26.01.16	15:30	8	Offenburg Hallenbad	124
Schwimmkurs D3	●	Constanze Born	302046	Di, 19.01.16	17:30	8	Offenburg Hallenbad	124
Schwimmkurs B3	●	Lena Hoffrichter	302047	Mi, 27.01.16	16:00	8	Offenburg Hallenbad	124
Schwimmkurs E3	●	Rüdiger Klöser	302049	Mi, 27.01.16	16:45	8	Offenburg Hallenbad	124
Latino - Fitness für Jugendliche	●	Liliana González de Münzer	302215	Fr, 23.10.15	16:00	8	Offenburg VHS	128
Latino - Fitness für Jugendliche	●	Liliana González de Münzer	302217	Fr, 22.01.16	16:00	6	Offenburg VHS	128
Zumba- Kids®	●	Sanni Usbeck	302225	Di, 06.10.15	18:00	10	Neuried Altenheim KiGa Regenbogen	128
Baby-Massage	●	Angelika Teufel	302300	Fr, 09.10.15	10:00	8	Offenburg VHS	131
Baby-Massage	●	Angelika Teufel	302302	Fr, 15.01.16	10:00	8	Offenburg VHS	131
Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter	●	Melanie Mayer	302304	Mi, 23.09.15	16:00	12	Offenburg Sporthalle TuS Windschläg	131
Cross-Fit	●	Rebecca Herrmann	302308	Fr, 23.10.15	15:00	8	Offenburg VHS	130
Cross-Fit	●	Rebecca Herrmann	302318	Fr, 15.01.16	15:00	8	Offenburg VHS	130
Gänseblümchen trifft Olivenöl - natürliche Kosmetik selbst herstellen	●	Waltraud Maier	304007	Mi, 04.11.15	15:00	1	Offenburg VHS	142
Kinderkochkurs - für Naschkatzen und kleine Hobbyköche	●	Annette Ehrhardt	307003	Sa, 13.02.16	10:00	1	Offenburg VHS	142
Weihnachtsbacken mit Kindern	●	Nathalie Gelinas	307006	Sa, 05.12.15	10:00	1	Offenburg VHS	142

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Im Programmheft sind alle Kursangebote für Kinder und Jugendliche unabhängig von der Altersempfehlung mit diesem Logo gekennzeichnet.

Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Ich Du Wir KOCHEN: junges Gemüse trifft auf alten Hasen	●	Michaela Thies-Mock	307010	Sa, 30.01.16	11:00	1	Offenburg VHS	142
Cakepops & Whoopie Pies	●	Manuela Huber	307015	Sa, 28.11.15	11:00	1	Offenburg VHS	142
Sushi for Teens	●	Hiroko Umetsu-Rittweger	307016	Sa, 14.11.15	11:00	1	Offenburg VHS	142
Eine Nudel, x-verschiedene Aufläufe	●	Annette Ehrhardt	307018	Fr, 02.10.15	17:00	1	Hohberg Hofweier Grund- u. Hauptschule	142
Englisch-Training für Schülerinnen und Schüler	●	Albert Haas	406040	Mi, 07.10.15	15:45	20	Offenburg Schiller-gymnasium	71
Englisch-Training für Schülerinnen und Schüler	●	Albert Haas	406042	Di, 06.10.15	16:15	20	Offenburg Schiller-gymnasium	71
Englisch-Training für Schülerinnen und Schüler	●	Angelika Spitzmüller	406044	Fr, 09.10.15	14:00	15	Offenburg VHS	71
Short Stories	●	Albert Haas	406046	Do, 12.11.15	17:30	5	Offenburg Schiller-gymnasium	71
Fit für die Eurokom - Kompaktkurs	●	Albert Haas	406048	Di-Fr, 03.11	09:30	4	Offenburg VHS	71
Fit fürs Abitur - Englisch für die schriftliche Prüfung	●	Suzanna Frediani-Krämer	406050	Sa, 16.01.16	14:00	4	Offenburg VHS	71
Fit fürs Abitur - Englisch für die Kommunikationsprüfung	●	Suzanna Frediani-Krämer	406052	Mi, 30.03.16	14:00	3	Offenburg VHS	71
Preliminary for Schools (PET) GER B1	●	Team der VHS	406060	Sa, 05.03.16	08:00	1	Offenburg VHS 102 Seminarraum	72
First Certificate in English (FCE) GER B2	●	Team der VHS	406062	Sa, 25.06.16	08:00	1	Offenburg VHS	72
Prüfungstraining für das First Certificate in English (FCE) GER B2	●	Moira Löbert	406064	Do, 01.10.15	18:00	25	Offenburg VHS	72
Certificate in Advanced English GER C1	●	Team der VHS	406066	Mi, 08.06.16	08:00	1	Offenburg VHS	72
Prüfungstraining für das Certificate in Advanced English (CAE) GER C1	●	Moira Löbert	406068	Mo, 05.10.15	18:00	25	Offenburg VHS	72
Französisch-Training für Schülerinnen und Schüler	●	Ingrid Urban	408040	Mi, 30.09.15	16:15	15	Offenburg Schiller-gymnasium	76
Französisch für Grundschulkinder	●	Samah El Meouche-Ramadan	408042	Sa, 10.10.15	11:00	10	Offenburg VHS	76
Fit fürs Abitur - Französisch für die schriftliche Prüfung	●	Mathieu Gérard	408044	Sa, 16.01.16	10:00	3	Offenburg VHS	77
Fit fürs Abitur - Französisch für die Kommunikationsprüfung	●	Mathieu Gérard	408046	Sa, 05.03.16	10:00	3	Offenburg VHS	77
Chinesisch in den Herbstferien	●	Yang Li	411040	Di, 03.11.15	09:00	3	Offenburg VHS	86
Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)	●	Samah El Meouche-Ramadan	413040	Sa, 10.10.15	10:00	10	Offenburg VHS	86
Spanisch-Training für Schülerinnen und Schüler	●	Dante A. Fuentes Peducassé	422040	Di, 29.09.15	18:00	15	Offenburg Schiller-gymnasium	82
Computer4Kids	●	Itzel Vicarte	501180	Mo-Mi, 02.11	09:30	3	Schutterwald Mörburg-schule	47

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Die Farbmarkierungen symbolisieren die empfohlenen Altersgruppen:

- 0 bis 5 Jahre
- 6 bis 12 Jahre
- 13 bis 17 Jahre

Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Computer4Kids Folgekurs	●	Itzel Vicarte	501185	Mo-Mi, 02.11	13:30	3	Schutterwald Mörburg-schule	47
Fotokurs für Kinder	●	Klemens Hansert	501605	Fr, 30.10.15	15:00	3	Offenburg VHS	54
Computerschreiben	●●	Susanne Mayer	504100	Mo-Do, 02.11	09:00	4	Offenburg VHS	54
Computerschreiben	●●	Team der VHS	504102	Mo-Do, 02.11	13:00	4	Offenburg VHS	59
Computerschreiben	●●	Ümran Schmid	504110	Mo/Di/Do/Fr,	09:00	4	Offenburg VHS	59
Computerschreiben	●●	Ümran Schmid	504120	Mi/Do/Fr/Sa,	09:00	4	Offenburg VHS	59
Computerschreiben	●●	Team der VHS	504130	Sa, 21.11.15	09:00	4	Offenburg VHS	59
Computerschreiben	●●	Team der VHS	504132	Sa, 20.02.16	09:00	4	Offenburg VHS	59
Computerschreiben	●	Susanne Mayer	504140	Fr, 09.10.15	17:00	4	Offenburg VHS	59
Computerschreiben	●	Ümran Schmid	504142	Fr, 22.01.16	17:00	4	Offenburg VHS	59
Mathe-Training für Schülerinnen und Schüler	●	Matthias Lehmann	509310	Mi, 14.10.15	16:30	12	Offenburg VHS	63
Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule	●	Ernst Dörflinger	509315	Fr, 27.11.15	14:00	2	Neuried Ichenheim Haupt- u. Realschule	63
Mathe Crash-Kurs für Abiturienten	●	Matthias Lehmann	509320	Fr, 22.01.16	15:30	2	Offenburg VHS	63

KOOPERATIONSPARTNER

Verlag Aenne Burda Gmbh & Co. KG

Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau e.V.
Tel.: 0781 / 9707204

Alzheimer Inititiative Offenburg

Amnesty International Offenburg

Amtsgericht Offenburg
www.amtsgericht-offenburg.de

ARD - Erstes Deutsches Fernsehen
www.ard.de

Buchhandlung Gustav Roth
info@buecher-roth.de www.buecher-roth.de

BUND Umweltzentrum Ortenau
www.bund.net/uz-ortenau
ralf.mueller.79@freenet.de

Der Paritätische Baden-Württemberg
Kreisverband Ortenau
Tel: 0781 / 932 19-21
post@paritaet-og.de www.paritaet-og.de

Dt. Rentenversicherung BW
Tel: 0781 / 639150
www.deutsche-rentenversicherung-bw.de

Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau
Tel: 0781 / 24018 www.evangelische-ortenau.de

Hochschule Offenburg
Tel: 0781 / 2050 www.fh-offenburg.de
impressum@hs-offenburg.de

Kath. Bildungszentrum Ortenau
Tel: 0781 / 925040
www.bildungszentrum-offenburg.de
info@bildungszentrum-offenburg.de

Kath. Kindergarten Waldbach
Tel: 0781 / 35348
kita.amwaldbach@kath-offenburg-ost.de

Kickfair e.V.
www.kickfair.org

Klosterschulen unserer lieben Frau
Tel: 0781 / 919166000
www.klosterschulen-offenburg.de

Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.
www.kas.de/suedbaden

Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch e.V.
Tel: 0781 / 92250 www.lebenshilfe-offenburg.de
info@asw-we.de

Marktscheune, Gengenbach
www.markt-scheune.com/

Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach
Tel: 0781 / 924619

Ramsteinerhof
http://www.mueller-fischerbach.de/

Seniorenbüro Offenburg
Tel: 0781 / 822347
seniorenbuero@offenburg.de

Spitalverein Offenburg e.V.
Tel: 0781 / 472-3101
radiologie@og.ortenau-klinikum.de

Stadtbibliothek Offenburg
Tel: 0781 / 822711

Stadt Offenburg
Tel: 0781 / 82-0
www.offenburg.de rathaus@offenburg.de

Technische Betriebe Offenburg
Tel: 0781 / 919338 www.tbo-offenburg.de

VHS Lahr
Tel: 07821 / 918-0
www.lahr.de/VHS poststelle@lahr.de

VHS Ortenau
Tel. 07841 / 4005 www.VHS-ortenau.de
info@VHS-ortenau.de

Zonta Club of Offenburg-Ortenau
www.zonta-offenburg-ortenau.de/

auteurs
C
auteurs
K L
auteurs
Q R

Politik 24

Gesellschaft 24

Geschichte / Zeitgeschichte 28

Recht 28

Pädagogik / Soziologie 29

Allgemeinbildung

Gel(i)ebte Heimat
- ein zurückerkämpfter Begriff 30

Philosophie / Theologie 32

Länderkunde / Heimatkunde 33

Verbraucherfragen 35

Spiel 37

Literatur / Märchen 37
Musikgeschichte 39

Schreibwerkstatt 39

FACHTAG NEUE MEDIEN

Sexualisierte Kommunikation und Selbst-darstellung von Kindern und Jugendlichen 25

AUSSTELLUNG

„So geht Revolution - Werbung & Revolte“ 27

REDAKTIONELLER BEITRAG

„Weibs-Bilder“ auf der Lernkarawane zwischen Offenburg und Rabat 40

ALLGEMEINBILDUNG

POLITIK

Spanien: Unbewältigte Krisen und eine offene Zukunft

Prof. Dr. Walther L. Bernecker

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 15.10.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Das Jahr 2015 ist in Spanien ein „Superwahljahr“: Auf allen Ebenen - der lokalen, der regionalen und der nationalen - gibt es Wahlen. Die bisherigen Ergebnisse der Lokal- und Regionalwahlen dieses Frühjahrs lassen bereits deutlich erkennen, dass das seit Jahrzehnten bestehende imperfekte Zweiparteiensystem (Konservative und Sozialisten) sich seinem Ende zuneigt, nachdem jüngst entstandene neue politische Gruppierungen (Podemos auf der Linken und Ciudadanos auf der rechten Mitte) aus dem Stand erstaunlich erfolgreich waren. Sie konnten die weitverbreitete Unzufriedenheit mit dem politischen System und den überkommenen Parteien, die sich durch massive Korruption diskreditiert hatten, auffangen und auf sich konzentrieren. Was aber bedeutet das für Spaniens Zukunft, für die Stabilität des Landes und die Zugehörigkeit zu Europa?

Zwei weitere Herausforderungen sind bisher ungelöst. Die seit 2008 sämtliche Debatten beherrschende Wirtschaftskrise scheint makroökonomisch sich allmählich dem Ende zuzuneigen; im sozialen Bereich ist davon bisher aber nichts zu spüren, die Arbeitslosigkeit ist immer noch bedrückend hoch. Und im Spätherbst sollen in Katalonien außerdem „plebiszitäre Wahlen“ stattfinden, die einen Gradmesser bezüglich des weiteren Weges dieser Autonomen Gemeinschaft hin zur Unabhängigkeit abgeben dürften. Ungewissheit über das politische (Parteien-) System, ein weiterhin krisengeschüttelter Sozialbereich und Zweifel am Fortbestehen der territorialen Einheit des Landes: Spaniens Zukunft ist ungewisser denn je.

Prof. Dr. Walther L. Bernecker, Inhaber des Lehrstuhls Auslandswissenschaft an der Universität Erlangen-Nürnberg, lehrt neuere Geschichte mit dem Schwerpunkt Spanien und Lateinamerika.

Friedensarbeit in Jordanien

Uli Jäger

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 29.10.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Für das Königreich Jordanien wird es immer schwieriger, sich den Gewaltspiralen in den Nachbarländern zu entziehen. Die innere und äußere Gefahr durch die Anhänger des IS, aber auch die weit über eine Million „neuer“ Flüchtlinge und ein erschreckendes Potenzial an Alltagsgewalt, stellen das Zusammenleben der Menschen auf eine Zerreißprobe. Wie steht es vor diesem Hintergrund mit den Ansätzen gewaltfreier Erziehung? Die Tübinger FriedenspädagogInnen der Berghof Foundation arbeiten seit mehreren Jahren vor Ort mit jordanischen BildungsexpertInnen zusammen, führen Seminare und Kurse durch und können erste Erfolge verzeichnen. Der Vortrag gibt einen Einblick in die aktuelle Lage vor Ort und bilanziert Chancen und Hindernisse der Projektarbeiten.

Uli Jäger, Politik- und Erziehungswissenschaftler (Friedens- und Konfliktforschung), war mehr als 20 Jahre Geschäftsführer des „Instituts für Friedenspädagogik Tübingen e.V.“ und ist seit 2012 Direktor für Friedenspädagogik bei der Berghof Foundation.

GESELLSCHAFT

Demenz - mit Erkrankten kommunizieren

Lutz Richter

106200 € 29,00

Sa, 14.11.15, 09:00 - 12:30 Uhr

VHS, Seminarraum 203

Kommunikation heißt (auch) Übermittlung von Informationen. Was aber tun, wenn das Gesagte nicht mehr angemessen interpretiert werden kann, die Realitäten von Sender und Empfänger nicht mehr übereinstimmen? Dann muss Kommunikation vor allem ein Aufrechterhalten der Beziehung sein. Wie dies mit demenzkranken Menschen gelingen kann, soll Thema dieses Halbtagesseminars sein. Ausgehend von persönlichen Erfahrungen der Teilnehmenden sollen Haltungen und Kommunikationsstrategien aufgezeigt werden, die die Verbindung zum demenzkranken Menschen nicht abreißen lassen. Dazu gehört eine wertschätzende Grundhaltung, aber auch das Erlernen von hilfreichen Gesprächstechniken. Gemeinsam werden Wege gesucht, um in Kontakt zu bleiben.

Das Seminar richtet sich an Personen, die in Beziehung und in Kontakt zu demenzkranken Menschen stehen. **Lutz Richter** ist Schulleiter der AWO-Berufsfachschule für Altenpflege in Seelbach.

In Kooperation mit: Alzheimer Initiative Offenburg

Fachtag Neue Medien

Sexualisierte Kommunikation und Selbstdarstellung von Kindern und Jugendlichen

106120 € 25,00
Di, 20.10.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Anmeldeschluss: 05.Oktober 2015 (begrenzte TN-Zahl)

Medienwelten von Kindern und Jugendlichen sind heute ebenso vielfältig wie selbstverständlich geworden. Neben all den positiven Seiten die Neue Medien mit sich bringen, können bei der Nutzung auch unerwünschte und unangenehme Nebeneffekte auftreten. Erwachsene, insbesondere Eltern und Pädagogen/-innen, stellen diese rasanten Veränderungen und den mit ihnen verbundenen Möglichkeiten vor teilweise große Probleme. Es gilt, sowohl den jungen Menschen als auch den Erwachsenen durch die Vermittlung von Medienkompetenz und einer reflektierten, medienkritischen Haltung, einen achtsamen, angemessenen und differenzierten Umgang mit Medien zu ermöglichen.

Sexualisierte Inhalte sind in Zeiten der Digitalisierung permanent verfügbar und gelangen immer früher in die Kinderzimmer. Die Frage ist: Was machen sexualisierte Inhalte mit Heranwachsenden – oder was machen Heranwachsende mit sexualisierten Inhalten? Wie sehen junge Menschen das Thema, und wie die Erwachsenen? Was ist hier noch „normal“, was schon illegal? Diese und andere Fragen stellen sich Eltern und Fachkräfte oft und die Unsicherheit überträgt sich auf die Kinder und Jugendlichen. Im Vordergrund präventiver Maßnahmen sollten daher nicht nur die Vermittlung der rechtlichen Grundlagen stehen, sondern an erster Stelle das offene Gespräch, die Förderung des sozialen Denkens der Heranwachsenden, die Befähigung zur Reflexion der eigenen Wahrnehmung (Was tut mir gut, was macht mir Angst, was brauche ich?) und die Stärkung Heranwachsender. Welche Fähigkeiten und Kompetenzen im Umgang mit sexualisierten medialen Inhalten brauchen Kinder und Jugendliche?

Wie in den vergangenen Jahren werden sich die Workshops wieder unterschiedlichen Fragestellungen widmen. Das Thema des Impulsreferats entspricht dem Titel des Fachtags, die vier Workshops („Generation Porno? Jetzt entscheide ich!“, „YouNow - Hype um problematische App“, „Praxisworkshop: Selfies“, „Lets talk about Porno“) fügen sich thematisch daran an.

Der Fachtag wendet sich an pädagogische Fachkräfte, LehrerInnen, MitarbeiterInnen von Beratungsstellen, ElternvertreterInnen und interessierte Eltern.

Anmeldung beim Jugendamt mit Angabe der zwei gewünschten Workshops (Fax: 0781/805-1152 / Mail: cordula.basler@ortenaukreis.de).

Ausführliche Beschreibung finden Sie auf dem Flyer, der als PDF-Download (www.vhs-offenburg.de/fachtag) verfügbar ist.

In Kooperation mit Aufschrei! - Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern, Erwachsenen e.V. und dem Landratsamt Ortenaukreis, Jugendamt und Kreismedienzentrum.

Leben im Brennpunkt

– ein Stadtrundgang durch das andere Strasbourg
Rudi Wagner
103007 € 13,00
Fr, 16.10.15, 12:50 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Offenburg, Schalterhalle
Das Strasbourger Viertel Neuhof zählt knapp 20.000 Einwohner, liegt nur 4 km von Strasbourgs Innenstadt entfernt und steht im zweifelhaften Ruf, ein „heißes Viertel“ zu sein. Rund 40% der unter 25-Jährigen sind arbeitslos. In vielen Familien „vererbt“ sich die Arbeitslosigkeit von einer Generation zur nächsten. Mit viel Energie und Engagement setzen sich Männer und Frauen für ihr Viertel und für bessere Lebensbedingungen ein. Zu den zahlreichen Initiativen, Vereinen, (städtischen) Sozialeinrichtungen gehören u.a. JEEP (Jeunes Equipes d’Education populaire) und LUPOVINO. Sie setzen auf das Potenzial der Einwohner, auf ihren Gestaltungswillen und die Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls.
Maximal 10 Teilnehmende. Gebühr beinhaltet Fahrkarte europass-family-24h. Ankunft in Offenburg: ca 18 Uhr

Die Traumwerkstatt von Kerala

Die Welt verändern - das kann man lernen
Sabriye Tenberken / Paul Kronenberg
Vortrag Abendkasse: € 7,00
Mo, 26.10.15, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Ihr erstes Projekt, die Blindenschule in Tibet, ist Erfolgsgeschichte und Leidensweg zugleich. Diese wird heute von ehemaligen Schülern weitergeführt, andere betreiben einen integrativen Kindergarten, eine Massageklinik oder studieren. Um jedoch Irrwege und Enttäuschungen Anderen zu ersparen, gründeten Sabriye Tenberken und Paul Kronenberg „kanthari“, ihre globale Traumwerksatt in Kerala/Südindien. In diesem Campus für soziale Visionäre aus aller Welt, die in der Regel selbst einer gesellschaftlichen Randgruppe angehören, wird ihnen all das vermittelt, was nötig ist, um ihre Visionen von einer sozialeren, gerechteren und friedlicheren Welt mit Erfolg anzugehen. Sabriye Tenberken berichtet in ihrem Buch „Die Traumwerkstatt von Kerala“ von einer Reise zu erfolgreichen kanthari-Projekten in Afrika, zeichnet ihren eigenen Weg zur Unabhängigkeit nach und schildert die abenteuerlichen Anfänge und das Campusleben in Kerala.

Sabriye Tenberken und Paul Kronenberg gewähren Einblicke in ihr Leben und in ihr Wirken. Sie werden aus dem am 10. September erschienen Buch lesen und ergänzend Ausschnitte aus dem Film „kanthari - change from within“ zeigen.

In Kooperation mit:
Zonta Club Offenburg-Ortenau

ZONTA INTERNATIONAL
EMPOWERING WOMEN THROUGH SERVICE & ADVOCACY

Lesen Sie auch den redaktionellen Beitrag auf Seite 91.

vitra.

Aluminium Group EA
Developed by Vitra in Switzerland

KIST®
Die Büro- & Objekteinrichter
KIST Büro- und Objekteinrichtung GmbH
Offenburg, Lahr, Schramberg,
Konstanz, Stuttgart, Leipzig.

Servicehotline: 01805 96 18
www.kist.de

ConText Lesungen und Vorträge zu Zeitfragen

Wirksam ohne Wirkstoff?

Homöopathie und der Placebo-Effekt
Prof. Dr. Edzard Ernst

Vortrag — Abendkasse: € 8,00
Mi, 21.10.15, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Kaum ein Bereich der Medizin ist mit so vielen Kontroversen belastet wie die Homöopathie. Vor rund 200 Jahren formulierte Samuel Hahnemann ihre Grundsätze, die bis heute von Homöopathen befolgt werden. Der Referent erklärt, was Homöopathie ist und was die Datenlage aus wissenschaftlichen Studien hierzu aufzeigt.
Speziell wird zu der Wirksamkeit homöopathischer Mittel und den Risiken der Homöopathie Stellung genommen. Schließlich wird auf das Thema „Placebo“ eingegangen und untersucht, ob eine Behandlung mit reinen Placebos im Interesse des Patienten sein kann.
Prof. Dr. Edzard Ernst arbeitete als junger Arzt in einem homöopathischen Krankenhaus und lernte so Homöopathie. Von 1993 bis 2011 beforschte er u. a. die Homöopathie als Inhaber des ersten Lehrstuhls für Alternativmedizin an der Universität Exeter in England. Seine Forschungsergebnisse haben ihn zu einem der prominentesten Kritiker der Homöopathie werden lassen und führten zu mehreren Buchveröffentlichungen. Sein bekanntestes Buch, das er zusammen mit Simon Singh geschrieben hat, ist „Gesund ohne Pillen - was kann die Alternativmedizin?“.
In Kooperation mit: Stadtbibliothek Offenburg

Kleiner Trauer-Knigge - Erstbegegnung mit trauernden Menschen

Brigitte Wörner

103117 — € 25,00
Fr, 29.01.16, 19:00 - 21:30 Uhr
Offenburg VHS 203 Seminarraum auf dem Kulturforum

Wir stellen uns in der Begegnung mit Trauernden immer wieder Fragen wie: Was sage ich - oder besser - was sage ich nicht? Wie kann ich trauenden Menschen hilfreich begegnen? Wie kondoliere ich angemessen? In Situationen, in denen manches Mal die Worte fehlen, braucht es oftmals umso mehr Zeichen und Gesten.
Weiter beschäftigt uns im Seminar: Wie kann ein Kondolenzschreiben aussehen? Wie verhalte ich mich bei einer Beerdigung?
Aus der Erfahrung in der Begleitung von trauernden Menschen weiß die Kursleitende wie wichtig Worte, Zeichen und Gesten für den weiteren Trauerverlauf werden können. Oftmals wird darin ein Samenkorn für einen gelingenden Trauerweg gelegt.
Brigitte Wörner ist Trauerbegleiterin für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien und verfügt über langjährige Erfahrung als Fachkrankenschwester im Bereich Anästhesie- und Intensivmedizin sowie Hospiz- und Palliativ Care.
In Kooperation mit: Kath. Bildungszentrum Offenburg

So geht Revolution - Werbung & Revolte

Ausstellung im Foyer der VHS im Rahmen des Semesterschwerpunkts „Macht der Worte“

Mo, 05.10.15 - 07.12.15, 08:00 - 22:00 Uhr

VHS, Foyer

„Join the Revolution!“, „I fight for my rights!“, „Viva la libertad!“, „Radikalisiert das Leben!“ Auf den ersten Blick sind dies Parolen und Slogans aus dem Wörterbuch der neuen sozialen Bewegungen - doch nur auf den ersten Blick. Denn diese Slogans und Parolen stammen allesamt aus kommerziellen Werbeanzeigen, die in den letzten Jahren ihren Weg in die Medienöffentlichkeit fanden. Bereits seit langer Zeit hat die Werbeindustrie die Bilderwelten linken und alternativen Protests für sich „entdeckt“ und so wird dort mit den Ikonen des Protests, dessen Parolen, seinen Zeichen und Symbolen operiert: Che Guevara, Karl Marx, Lenin, Gandhi, Mao oder Ulrike Meinhof, Straßenschlachten und Friedensdemos, rote Fahnen, Hammer und Sichel oder geballte Fäuste sind auf derartigen Anzeigen zu sehen.

Die Ausstellung „so geht revolution - Werbung & Revolte“ des Kulturwissenschaftlers Rudi Maier gibt einen Einblick in die gleichnamige dokumentarische Sammlung, die derzeit ca. 3000 derartige Werbeanzeigen aus den Jahren 1967 bis heute umfasst. Seit mehr als 15 Jahren sammelt er derartige Motive und diese wurden in bislang mehr als 60 Städten Europas gezeigt, Teile der Sammlung sind nun erstmals in Offenburg zu sehen.

Die Ausstellung zeigt, wie sich in der heutigen Konsumgesellschaft Protest und Pop, Macht und Mode, Demonstration und Design auf wundersame Weise ergänzen und sie fragt kulturwissenschaftlich danach, was Begriffe wie Freiheit, Radikalisierung und Revolution heute bedeuten. Damit soll ein klein wenig Klärung in Sachen Freiheit und Revolution geleistet werden, nicht mehr, aber auch nicht weniger - die Ausstellung will, frei nach Karl Marx, „den bestehenden Verhältnissen ihre eigene Melodie vorsingen, um sie zum Tanzen zu bringen.“

Macht der Worte - Werbung & Revolte

Seminar zur Ausstellung „so geht Revolution - Werbung & Revolte“

Rudi Maier

103004 **€** 26,00

Do, 18.02.16, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Zum Abschluss der Ausstellung „so geht revolution - Werbung & Revolte“ wird Prof. Dr. Rudi Maier im Rahmen eines Seminars sein Ausstellungsprojekt persönlich vorstellen. Es werden linguistische Übungen zum Thema „Macht der Worte“ durchgeführt und eine Einführung in die Sprachtheorie gegeben.

Anschließend werden Sie in einer gemeinsamen Führung durch die Ausstellung viefältige Eindrücke sammeln und die Lesarten der Werbeanzeigen diskutieren.

Prof. Dr. Rudi Maier, Empirischer Kulturwissenschaftler, ist Professor an der FHS St. Gallen im Fachbereich Soziale Arbeit und beschäftigt sich seit langem mit Werbung, Medien- und Kommunikationskulturen.

Emanzipation als zivilisatorischer Auftrag

Prof. Dr. Maurice Blanc / François Galichet

Vortrag Abendkasse: **€** 5,00

Di, 24.11.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

In Frankreich gibt es kleine Bücher, die Großes leisten. Sie elementarisieren Wissensbestände, dekonstruieren widersprüchliche Begriffe und rekonstruieren sie ideologiekritisch in Raum und Zeit. Sie bringen komplexe Sachverhalte auf den Punkt, stellen Gretchen-Fragen und diskutieren Lösungsansätze. Wer sie liest, gewinnt an Handlungskompetenz. Wer sie schreibt, wird in Frankreich gelesen, rezipiert und hoch gelobt. Vulgarisierung gilt als hohe Kunst, in inhaltlicher und stilistischer Hinsicht. Zu Recht, schließlich wird hier Wissen zielgruppengerecht verbreitet. Nicht zuletzt dadurch legitimiert sich Wissenschaft.

Der französische Erziehungsphilosoph François Galichet hat ein solches Meisterwerk geschrieben. Es trägt den schlichten Titel „L‘émancipation“. Der Untertitel verweist auf den pädagogischen Auftrag, der an den kategorischen Imperativ erinnert „se libérer des dominations“. Emanzipation ist ein starkes Wort. In allen Zeiträumen hat es Menschen bewegt und Verhältnisse erodiert, bisweilen sogar pulverisiert. Das Wort klingt nach Aufklärung und nach der Abschaffung von Privilegien. Für die einen riecht es nach Milch und Honig, für die anderen nach Schwefel. Für Demokraten in pädagogischer Mission ist Emanzipation die maßgebliche Zielgröße, die allerdings jede Menge Fragen aufwirft: Wer kann sich wie mit wessen Hilfe aus welchen Dominanzverhältnissen befreien? Welche Rolle spielen Ideologien dabei? Und was ist von den veränderten Informations- und Kommunikationsmitteln zu halten? Wie passen etwa die „Sozialen Medien“ zu diesem Gestaltungsauftrag? Sind sie ein Teil der Lösung oder doch eher ein Teil des Problems?

Zwei französische Gäste diskutieren an diesem Abend über die Entwicklung des Emanzipationsbegriffs in philosophischer, demokratiepolitischer und pädagogischer Hinsicht. Im abschließenden Teil verknüpfen sie die theoretischen Konzepte mit pädagogischen Erfahrungen und Experimenten. Sie beziehen sich überwiegend auf französische Verhältnisse. Die Brückenschläge über den Rhein werden in den zahlreichen Gesprächsrunden zwischen den Kurzvorträgen vollzogen.

In gut verständlichem Französisch mit zusammenfassender Übersetzung.

François Galichet ist Philosoph mit Schwerpunkt Bildung und hat 2014 das Buch „L‘émancipation. Se libérer des dominations“ herausgegeben, **Maurice Blanc** ist Stadtsoziologe.

Siehe auch redaktioneller Beitrag Seite 53.

GESCHICHTE / ZEITGESCHICHTE

Die Familie

Filmvorführung und Diskussion mit dem Regisseur
Stefan Weinert
Vortrag € kostenlos
Mi, 16.09.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
25 Jahre Deutsche Einheit: Der Filmemacher Stefan Weinert portraitiert Familienmitglieder von Menschen, die an der sogenannten „innerdeutschen Grenze“ erschossen wurden. Nach mehr als einem Vierteljahrhundert leiden sie noch immer unter ihrem Verlust. Ihr Trauma besteht fort, weil sie lange, manchmal bis heute keine Antwort auf die Frage haben, was sich wirklich ereignet hat. Hinterbliebene sind bei Unrechtstaten immer auch Opfer. Das macht dieser Film eindrucksvoll deutlich. Weinert lässt die Hinterbliebenen vor der Kamera erzählen, geht mit ihnen an die Schauplätze, begleitet sie bei der Einsicht in die Unterlagen der Stasi und hilft ihnen bei weiteren Recherchen. Er kommt seinen Protagonisten nahe, ohne sie aus- oder gar bloßzustellen.
Im Anschluss an die Filmvorführung wird eine Diskussion mit dem Regisseur Stefan Weinert stattfinden.

Stadt Offenburg

Konrad Adenauer Stiftung

In Kooperation mit: Regionalbüro Südbaden der Konrad-Adenauer-Stiftung und Stadt Offenburg
Anmeldung und Platzreservierung sind unter www.kas.de/suedbaden möglich.

Auf der Flucht

Die aktuelle Flüchtlingssituation
Matthias Hofmann
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Mi, 30.09.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Auf Grund der sich dramatisch veränderten politischen Situation im Nahen Osten, der Bürgerkriege im Irak und Syrien sowie der Entstehung des Islamischen Staates haben sich im Jahr 2014 eine große Zahl von Menschen in der Region entschieden bzw. sind gezwungen worden ihre angestammte Heimat zu verlassen. Ihre Flucht gleicht oftmals einer Odyssee bis letztendlich vielleicht eine neue oder eine vorübergehende Heimat gefunden werden kann. Auch in Zentral-Afrika begeben sich zurzeit viele Menschen auf den Weg nach Europa, um dort eine Arbeit und ein Auskommen zu suchen.
Der Referent gibt Einblicke in die aktuelle Flüchtlingssituation, spricht über Ursachen und Wege. Aber auch die Flüchtlinge selbst als Individuen sind Thema des Vortrages.
Matthias Hofmann hat Geschichte und Orientalistik studiert und sich u.a. in Publikationen eingehend mit der Situation der Staaten des orientalischen Raumes beschäftigt.

Liberté, égalité, solidarité

Hubert Truxler / Christian Corouge
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Mi, 14.10.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Liberté, Égalité, SOLIDARITÉ
Es gibt Machtworte und es gibt Gegenmachtworte. Gegen die Macht hilft nur der Zusammenhalt der Machtlosen. Dafür steht die SOLIDARTITÄT. Unzählige Geschichten handeln von ihr, von Menschen, die sich über die Mächtigen lustig machen, die sich im Spott ihrer Gemeinschaft versichern. An diesem Abend reden wir mit ehemaligen Peugeot-Arbeitern aus Montbéliard über das Zauberwort der Arbeiterbewegung, über die Frage, wie Solidarität entstand, wie sie untergraben wurde, wie sie neu belebt werden kann, und in welchem Verhältnis sie zu den anderen großen Emanzipationsbegriffen Freiheit und Gleichheit steht.
Hubert Truxler liest aus seinem Buch „Grain de sable sous le capot“. Anhand von kurzen Filmsequenzen und einer Langzeitstudie zeichnen die beiden Referenten die Kulturgeschichte der Solidarität in einer der größten Fabriken Frankreichs nach.

Die Astronomische Uhr im Straßburger Münster

Kurt Grießer
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Do, 24.09.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Die astronomische Uhr des Straßburger Münsters ist ein weltweit einmaliges Werk der Uhrmacherkunst, das wesentlich mehr enthält als das Krähen des Hahns und den Vorbeizug der Apostel zur Mittagsstunde. Ihr Erbauer Jean Baptist Schwilgué hat das Wissen seiner Zeit über unser Planetensystem und unseren Kalender in ein Räderwerk gefasst, das uns nicht nur den heutigen Wochentag, das heutige Datum, die augenblicklichen Mondphasen, die heutige Sonnen - Auf- und Untergangszeit zeigt, sondern auch in der Lage ist, das Osterfest und damit den christlichen Jahreskreis zu berechnen und auf der Datumsscheibe anzuzeigen, sowie Sonnen- und Mondfinsternisse darzustellen.
Ein Vergleich mit anderen Monumentaluhren (Prag, Hanse-Städte, Lyon) wird die Einmaligkeit des Kunstwerks deutlich machen.
Allerdings ist Schwilgué und der Rat der Stadt Straßburg der Tradition des gregorianischen Kalenders treu geblieben und hat nicht versucht, die Idee des Französischen Revolutionskalenders einzubauen, der von 1792 bis 1806 eingeführt war, was auch ein Vergleich der beiden Kalender zeigen wird.

RECHT

Hohberg

Notfallkoffer für Paare ohne Trauschein und ohne Eintragung

Gesetzliche Rechtslage und individuelle Gestaltung
Rüdiger Wingert
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Mi, 11.11.15, 18:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Der Referent erörtert die gesetzliche Rechtslage zwischen Partnern ohne Trauschein und ohne Eintragung und erläutert empfehlenswerte Bausteine eines rechtlichen Notfallkoffers: Dieser umfasst die Regelung gegenseitiger Vorsorgevollmachten, vergleichbar den Patientenverfügungen für medizinische Notfälle. Des Weiteren referiert Wingert über Sinn und empfehlenswerten Umfang von Partnerschaftsverträgen sowie über rechtzeitige Immobilienverflechtungen, um beiden

Partnern im Falle von Trennung oder Versterbens gleiche Rechte an Vermögen und Immobiliennutzung sicherzustellen. Schließlich wird auch die Erbfolge ein Thema des Vortrags sein, da das gesetzliche Erbrecht für nichteheliche Lebensgemeinschaften keine Beteiligung am Nachlass vorsieht. Im Testament sichert nur eine optimale Planung die Wunschnachfolge zwischen den Partnern, Kindern, Stiefkindern, etc.
Die Teilnehmer erhalten zu den Vortragsthemen zahlreiche praktische Hinweise.

Das letzte Wort

Klarheit und Sicherheit beim Testament
Wolfgang Greber
105115 € 15,00
Do, 12.11.15, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Über die Bedeutung von Testamenten kursieren zum Teil unzutreffende Gerüchte und so mancher meint, ein Testament aufzusetzen, sei überflüssig, weil die Gesetze die Angelegenheiten schon richtig regelten. Der eigene Wille lässt sich aber nur mit einem individuellen Testament erfassen und ohne Testament kann es zu ganz ungewollten Erbfällen kommen. Das Seminar informiert über Gestaltungsmöglichkeiten und zeigt auf, wo dringender Handlungsbedarf bestehen kann.
Themen: Welche Rolle spielt die gesetzliche Erbfolge? Welche Grundsätze sind hierbei zu beachten? - Wann ist ein Testament überflüssig, wann sinnvoll, wann dringend erforderlich? - Wer benötigt ein notarielles Testament? - Mindestinhalte und Mindestformvorschriften - Was kann im Testament geregelt werden, und was nicht?
Keine Rechtsberatung

Kein Ring, kein Recht: Wie es auch anders geht...

Ulf Wollenzin
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Do, 03.12.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Immer mehr Paare leben zusammen, ohne verheiratet zu sein. Seit Jahren sinkt die Zahl der Eheschließungen. Ohne diese besteht aber kaum rechtlicher Schutz für nichteheliche Lebensgemeinschaften. Es sollte daher Vorsorge zwischen den Partnern und gegenüber Dritten für Trennung und Tod getroffen werden. Im Vortrag werden viele praxisnahe Beispiele genannt: Was droht, wenn nichts geregelt ist und welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es, um Konflikte zu vermeiden. Kurz vorgestellt wird auch die Mediation als außergerichtliches Lösungsmodell, wenn es bereits zu einem Konflikt gekommen ist.
Ulf Wollenzin ist Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht und Mediator (BAFM)

Juristisch richtig bauen

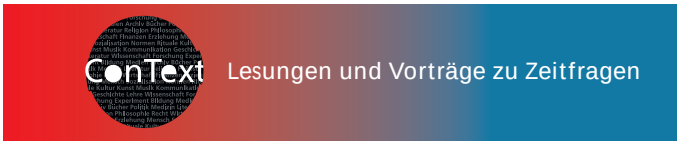
Vom Bauvertrag bis zur Abnahme und darüber hinaus
Dr. Daniel Entringer
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Mi, 20.01.16, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Welche juristischen Fallstricke drohen Bauherren sowie Bauunternehmern?
Der Anwalt für Baurecht Dr. Daniel Entringer wird in seinem Vortrag aus juristischer Sicht und für Laien verständlich die verschiedenen Bauphasen aus jeweiliger Sicht des Bauherrn sowie des Bauunternehmers, Handwerkers, Bauträgers und Architekten betrachten:
- Was gilt es schon beim Bauvertrag für Bauherrn und Bauunternehmer zu beachten?
- Welche Rechte und Pflichten haben die Baubeteiligten bis zur Abnahme des Bauvorhabens?
- Und wie geht es nach der Abnahme rechtlich weiter?
- Wie geht man mit Baumängeln um: kooperativ versus konfrontativ?
- Wer muss wann wieviel und wie abgesichert bezahlen (oder auch nicht)?
- Der Architekt als „Dritter im Boot“: Was ist aus dem Architektenrecht relevant?

Gerne können im Rahmen dieser Veranstaltung mit den Teilnehmenden auch weitere spannende Fragen aus dem breiten Spektrum des Baurechts und Architektenrechts gemeinsam diskutiert werden.

PÄDAGOGIK / SOZIOLOGIE

Elternkurs: Nur Mut!

Kommunikation in der Familie
14-tägig
Christian Fazekas
106100 ohne Gebühr
Di, 06.10.15 - 15.03.16
09:30 - 11:30 Uhr, 12 Termine
Kinder- und Jugendtreff „Buntes Haus“ OG, Moltkestr. 10
Die Herausforderungen im Familienalltag sind groß und oftmals spielen hierbei Worte eine entscheidende Rolle. Streit und Konflikte, Trotzanfälle sowie Unstimmigkeiten gehören dazu. Doch damit müssen Sie nicht alleine bleiben. In diesem Kurs werden Sie sich mit pädagogischer Unterstützung diesen Herausforderungen stellen, Erfahrungen austauschen, neue Erkenntnisse gewinnen und diese dann umsetzen. Das Ziel ist, Lösungen zu finden, die allen in der Familie gerecht werden. Die Kursleitung begleitet die Teilnehmenden auf ihrem Weg, indem sie neue Blickwinkel eröffnet und Alternativen anbietet, die in der Hektik des Alltags oft nicht erkannt werden.
Dieser von der Eduard-Pfeiffer-Stiftung geförderte Kurs bietet die Chance, Wege zu glücklicheren Familienbeziehungen zu erproben. Die Kursteilnahme ist kostenfrei. Eine angeschlossene Kinderbetreuung wird ebenfalls kostenlos angeboten.
In Kooperation mit: Paritätischer Wohlfahrtsverband Ortenau



Zum Frühstück gibts Apps

Wie wir in der digitalen Welt die Orientierung (wieder)gewinnen.
Gerald Lemke
Vortrag Abendkasse: € 10,00
Di, 10.11.15, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Smartphone, Smart Home, Social Media: Das Internet ist allgegenwärtig und voller Verheißungen – intelligente Kommunikation, höchste Bequemlichkeit, unendlicher Spaß. Doch gleichzeitig wächst das Gefühl: Wir werden immer mehr zu Sklaven unserer Handys, Tablets und PCs, die gierig unsere Zeit verschlingen.
Wohin der Blick am Bildschirm schweift – wir begegnen täglich der Digitalen Ambivalenz: Informationen überall und jederzeit, Freundschaften rund um den Globus und vieles mehr stehen gegen E-Mail-Terror, Smartphones im Dauereinsatz, Geheimdienste und Konzerne, die alle Daten absaugen.
Prof. Gerald Lembke gilt als „eine der wichtigsten Anlaufstellen in allen Fragen der Digitalität“ (Wirtschaftswoche). Er ist Studiengangsleiter für Digitale Medien an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg und Präsident des Bundesverbandes für Medien und Marketing.
In Kooperation mit: Stadtbibliothek Offenburg
Vorverkauf: 8,00 €, VHS Card nicht gültig, Karten in der Stadtbibliothek

GEL(I)EBTE HEIMAT - ein zurückerkämpfter Begriff

Heimat, ist das nicht Bollenhut und Lederhose? Der Förster vom Silberwald und die Liesl von der Post? Verdrängte Wirklichkeit statt gelebte! Falsches Idyll statt wahre Worte! Nostalgie statt Utopie! Spätestens nach den Heimatfilmen in den 1950ern war mit Heimat nicht viel Staat und schon gar nicht Zivilgesellschaft zu machen. Doch eine ganze Reihe von Intellektuellen kämpfte um den emanzipatorischen Gehalt des Begriffs. Der Tübinger Philosoph Ernst Bloch begann mit einem Perspektivwechsel:

Wer von Heimat redet, kommt nicht irgendwoher, sondern will irgendwohin. An einen Ort, an dem noch keiner war, und der alle anzieht. Ein utopischer Ort also, der erst noch gebaut werden muss. An dem sich die lokale Demokratie verwirklicht, an dem diskutiert, philosophiert, gelebt, gelacht, gegessen und getrunken wird.

Von einem gastrosophischen Ort der Konvivialität sprach Charles Fourrier und dachte dabei an die Liaison von Affekt und Intellekt. Für den Tübinger Kulturwissenschaftler Hermann Bausinger war Heimat immer auch ein Ort, an dem man anschreiben lassen kann, wenn man mal den Geldbeutel vergessen hat oder schlicht mehr braucht als man hat.

In der Natur findet man solche Orte nicht, bestenfalls ideale Bauplätze, auf denen Gemeinschaft errichtet wird. Doch wie entsteht Heimat konkret? Nach welchen Bauplänen arbeiten Menschen, die solche Orte geschaffen haben? Vier davon haben wir eingeladen. Sie stehen für drei konkrete Projekte im Südwesten, genauer in Offenburg, in der Ortenau und im ganzen Ländle. In allen Fällen entstanden Orte, an denen sich Menschen mit „ihrer" Lebenswelt identifizieren konnten, vom warmen Gefühl über kulturelle Gewohnheiten zur aktiven Beteiligung.

Heimat ist hierzulande eng mit dem Heimatfilm verbunden, mit dem romantisch-verklärenden der 1950er Jahre, mit dem kritischen der späten 1960er und 1970er Jahre, aber auch mit Spielfilmen über die Wiedervereinigung und die „bunte Republik Deutschland". Der Heimatfilm ist das einzige Genre, das die 7. Kunst nach 45 hervorgebracht hat.

Schon in der Hoch-Zeit des deutschen Kinos zwischen den Weltkriegen spielte der Begriff „Heimat" jedoch eine wichtige Rolle, und zwar in den beiden großen Stilrichtungen jener Zeit: in der „Neuen Sachlichkeit", in der die Lebensverhältnisse der einfachen Leute gezeigt und weltanschaulich gedeutet wurden, und im Expressionismus als Verlust von Identität, von Kontrolle über die eigenen Lebensverhältnisse vor allem in den Großstädten, die sich rasend schnell veränderten, und im Vorgriff auf die Dämonen, die schon bald aus ihren langen Schatten treten sollten. „Von Caligari zu Hitler" ist der Titel eines brandneuen und viel beachteten Dokumentarfilms.

Das zweite Filmgespräch widmen wir dem ersten deutschen Heimatfilm, der im Ausland für Furore sorgte. Die „Jagdszenen in Niederbayern" haben deutsche Filmgeschichte geschrieben, Heimatfilmgeschichte. An beiden Filmgesprächen werden die Regisseure anwesend ein.

Das dritte Filmgespräch handelt von zwei Weltregionen, in denen Menschen um ihre Heimat fürchten müssen. Der Klimawandel zerstört schon jetzt die Lebensweisen der Menschen in Grönland und in der Südsee, in Thule und in Tuvalu.

Themenwoche „Heimat" der ARD und der Volkshochschulen vom 4. bis 10. Oktober in Fernsehen, Radio, Internet und Volkshochschulen.

Heimat hoch^3

Jess Haberer / Bernhard Hurm, Uwe Zellmer (Theater Lindenhof) / Ulrich Müller

Di, 06.10.15, 19:00 Uhr € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal

Der Abend ist Menschen gewidmet, die einen Sozialraum nachhaltig verändert haben. Dahinter stecken bemerkenswerte Lebenswerke. Uns interessieren die Heimatbegriffe der eingeladenen Identitätsstifter, ihre Strategien, die Widrigkeiten, mit denen sie bis heute zu kämpfen haben, die Kräfte, die für Rückenwind sorgten und natürlich die nächsten Etappen auf dem eingeschlagenen Weg. An diesem Abend dreht sich alles um die Heimat, die wir meinen und die unsere Experten gebaut haben. Es geht um fortschrittliche, wenn möglich zukunftsweisende Heimatbegriffe: in Gesprächen zwischen den Experten und dem Publikum und einer kleinen Theatereinlage.

Das erste Projekt handelt von der Wirtlichkeit einer Stadt, die mehr sein muss als eine Ansammlung von Straßen und Häusern: ein Ort, an dem Menschen gerne miteinander kommunizieren, der sie miteinander verbindet, Identität stiftet, auf den sie stolz sind, dessen Geschichte sie kennen und für den sie sich einsetzen, einfach deshalb weil sie gerne da leben. Die konkrete Stadt ist Offenburg. Der Mann, der als Musiker, Politiker, Pfadfinder, lange Zeit als Schulleiter und in vielen anderen Funktionen Gemeinsinn propagiert(e), heißt Jess Haberer. Er steht für den sozialen Kitt, der aus Menschen Gemeinschaften macht. Woraus besteht diese magische Masse und wie viel Heimat steckt in der Rezeptur?

Das zweite Projekt bezieht sich auf die Ortenau und den nördlichen Schwarzwald. Es betrifft den Freizeitwert dieser Region und die Frage, wie er umweltverträglich genutzt werden kann. Wie kann man Landschaft, Landwirtschaft, Gastronomie und Tourismus zu einer Entwicklungsstrategie formen, die lokale Ökonomie und Ökologie, lokale Traditionen und Potenziale miteinander verknüpft? Wie erfolgreich so eine Strategie sein kann, zeigt die Familie Müller. Sie betreibt im Kinzigtal umweltbewussten Tourismus. Und sie hat in kurzer Zeit die Marktscheune in Berghaupten zu einem Anziehungspunkt für Genussmenschen aus Deutschland und Frankreich gemacht.

Das dritte Projekt steht für Theater im ländlichen Raum. Der Lindenhof steht in Melchingen auf der Zollernalb, wo viele Dörfer darunter leiden, dass die Wirtshäuser und die kleinen Läden schließen. Die Theaterleute um Uwe Zellmer und Berhard Hurm haben den Lindenhof etabliert. In Melchingen und in der deutschen Theaterlandschaft. Inzwischen fließen die Mittel und das Publikum strömt. In den frühen 80ern, als alles begann, war dies nicht absehbar. Doch die Städter schufen auf der Alb Heimat. Auf der Bühne, die oft die Alb(rand) landschaft einbezog, und in den Stücken, die von Menschen aus der Region handeln, von ihren Ideen und ihrem Kampf um das Recht auf Andersartigkeit. Der Lindenhof inszeniert nicht nur Heimat. Er ist es auch, für die Theaterleute, für die Dorfbewohner und für die Schüler, die erfahren, was Theaterpädagogik aus ihnen machen kann.

Jagdszenen aus Niederbayern

Peter Fleischmann / Axel Eberhardt / Eva Hummel

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Do, 08.10.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 – Saal

1969 wurde ein deutscher Heimatfilm in Cannes uraufgeführt. Das Kopfschütteln über dieses merkwürdige deutsche Genre wich begeisterter Zustimmung: „Ein Meisterwerk [...] Die Szenen sind so reich im Detail, als hätten Breughel und Flaubert zusammengewirkt“, schrieb die renommierte britische Filmzeitschrift „Sight and Sound“ und die einzigartige Film- und Fernsehzeitschrift Télérama bezeichnete den Film als einen „vergessenen schwarzen Diamanten“.

Deutschland 1969 / 88 Min. / Regie: Peter Fleischmann

Zu Gast: Regisseur Peter Fleischmann

Von Caligari zu Hitler – das deutsche Kino im Zeitalter der Massen

Dokumentarfilm

Rüdiger Suchsland / Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 07.10.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 – Saal

In der Weimarer Republik, in einer Zeit politischer Verwerfungen und wirtschaftlicher Krisen wurden die ästhetischen Grundlagen der „Siebten Kunst“ gelegt. Die Leitmotive und die Genres von damals prägen das Kino bis heute, weltweit. Der Regisseur Rüdiger Suchsland beschreibt diese spannende Phase der Filmgeschichte vor dem Hintergrund der sozial- und mentalitätsgeschichtlichen Verwerfungen. Der Titel verweist auf die gleichnamige Abhandlung des Filmsoziologen Siegfried Kracauer. Der hatte gefordert, Städte durch die Bilder zu rekonstruieren, die über sie kursieren. Und genau das tat der Regisseur mit einer der spannendsten Epochen der deutschen Kulturgeschichte.

Deutschland, 2015 / 119 Min. / Regie: Rüdiger Suchsland

Zu Gast: Regisseur Rüdiger Suchsland

Thule Tuvalu

Bernadette Kurte / Petra Rumpel

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Fr, 09.10.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

In poetischen Bildern beschreibt „Thule Tuvalu“ den Alltag der Menschen in Grönland und in der Südsee. Der Klimawandel ist ihr gemeinsames Problem. Nicht wie hierzulande als abstrakte Bedrohung für künftige Generationen erfahren sie sehr konkret, dass die Erderwärmung ihren Lebensraum und ihre Lebensweisen massiv bedroht. Nicht in 50 Jahren, sondern schon jetzt. Nicht-Handeln ist deshalb unterlassene Hilfeleistung.

Schweiz, 2014 / 96 Min. / Regie: Matthias von Gunten

Vollständige Beschreibungen aller Filmgespräche ab Seite 150.

PHILOSOPHIE / THEOLOGIE

Im Anfang war das Wort - oder Unwort?!

Über den Ge- und Missbrauch von Sprache in den Religionen

Peter Morgalla

108200 € 78,00

Fr, 13.11.15, 16:00 - 19:00 Uhr

Sa, 14.11.15, 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine

VHS, Seminarraum 202

Nach Aristoteles ist der Mensch ein „vernunftbegabtes Sinnenwesen". Es ist diese Bestimmung des Menschen, einen sogenannten „Logos" zu haben, was ihn vom Tier unterscheidet. Doch es ist eben auch dieser Logos des Menschen, der ihn leider zu oft zu einem „findigen Tiere" werden lässt, denn er kann diese Bestimmung als vernunft- und sprachbegabtes Wesen auch missbrauchen. Dies zeigt sich besonders im Phänomen des religiösen, keinesfalls nur auf „den" Islam beschränkten Fundamentalismus. So wird im Seminar gemeinsam erarbeitet, welche fundamentale Rolle die Sprache für die hier in den Blick genommenen monotheistischen Weltreligionen - Judentum, Christentum und Islam - spielt und welche Chancen und Risiken damit verbunden sein können.

Peter Morgalla studierte an der Universität Freiburg im Breisgau Katholische Theologie und promoviert derzeit im Fach Dogmatik und Liturgiewissenschaft.

Die Debatte in tibetischen Klöstern

Paul Syska

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Fr, 02.10.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Sprache ist das Vehikel, das zum tieferen Verständnis unseres Lebens führt. Sokrates hatte das Konzept, einen Gesprächsstoff interaktiv im Dialog zwischen Lehrer und Schüler durch Fragen und Antworten zu erschließen. Er nannte seine Vorgehensweise „Hebammenkunst": Wie die Hebamme den Frauen bei der Geburt ihrer Kinder hilft, so helfe er den Seelen bei der Geburt ihrer Einsichten.

Genau das ist heute noch auf den Debattierhöfen der tibetischen Klöster zu beobachten. Der Hauptzweck der klösterlichen Debatte liegt darin, falsche Auffassungen zunichte zu machen, die richtige Anschauung nachzuweisen und die dieser Anschauung im Wege stehenden Einwände zu beseitigen. Die Mönche und Nonnen bemühen sich, die endgültige Realität durch sorgfältige Analyse des Daseinszustandes gewöhnlicher Phänomene zu verstehen. Wie können wir die Kunst der tibetischen Klöster nutzen? Gibt es Gegensätze oder gar Verbindungen zur Debatte, wie wir sie aus Politik und Medien kennen? Der Referent wird anhand eigener Filmdokumente aus tibetischen Klöstern die Debattierkunst anschaulich darlegen.

Paul Syska war Lehrer für Physik, Mathematik und Ethik an den Gewerblich-Technischen Schulen Offenburg. Unter anderem ist er Schüler des Dalai Lama und nimmt regelmäßig an seinen Unterweisungen in den großen buddhistischen Klöstern in Indien teil.

Die innere Sprache besänftigen

Buddhistische Philosophie und Meditation

Paul Syska

108205 € 100,00

Sa/So, 17./18.10.15, 09:00 - 16:30 Uhr

2 Termine

VHS, Raum 102 - Saal

Die moderne Welt beschert uns ein Übermaß an Denken, Erinnern und Planen. Ständig plappert es in uns. Wir lassen es zu, dass unser Geist von zwanghaften Worten und Gedanken beherrscht wird. Ängste, Depression, Frustration, emotionale Höhen und Tiefen bestimmen unser Leben. Ein Geist, der von mentalen Leiden befallen ist, braucht langfristige intensive Fürsorge und Pflege, Geistestraining der Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet in der tibetisch-buddhistischen Tradition die Einheit von konzentrativer und analytischer Meditation: Shamatha („ruhiges Verweilen") und Vipassana („besondere Einsicht"). Schwerpunkt dieses Seminars ist die buddhistische Praxis und Theorie, das heißt Schulungen des Körpers und Geistes nach den Unterweisungen Buddhas. Dazu gehören Yogaübungen zur Achtsamkeit im Zusammenhang mit der Lebensenergie (Prana), grundlegende Meditationen zu den Themen Gleichmut, Mitgefühl, Zuneigung und Mitfreude (Vipassana), ebenso die punktförmige Ausrichtung des Geistes (Shamatha).

Paul Syska war Lehrer für Physik, Mathematik und Ethik an den Gewerblich-Technischen Schulen Offenburg. Unter anderem ist er Schüler des Dalai Lama und nimmt regelmäßig an seinen Unterweisungen in den großen buddhistischen Klöstern in Indien teil.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Sprache als Grenze der Welt

Philosophieren mit Wittgenstein, Heidegger und Adorno

Dr. phil. Patrick Baur

108210 € 60,00

Sa, 28.11.15, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Seminarraum 204

Was bedeutet Sprache für unseren täglichen Zugang zum Alltag, zur Welt? Das Seminar von Dr. Patrick Baur führt in die spannenden Grundlagen der Sprachphilosophie ein. Im Ausgang von der Antike werden wir uns zunächst einen Überblick über die Idee, dass Sprache unsere Wahrnehmung bestimmt, verschaffen und dann vor allem die Sprachphilosophien des 20. Jahrhunderts diskutieren. Während für Ludwig Wittgenstein (1889-1951) die Grenzen der Sprache die Grenzen unserer Welt markierten, sah Martin Heidegger (1889-1976) Sprache als gleichbedeutend mit dem „Sein" an. Der jüdische Intellektuelle Theodor W. Adorno (1903-1969), der den Zivilisationsbruch des

„Dritten Reiches“ zum Ausgang nahm, befand, dass Philosophie sei zu sagen, was sich nicht sagen lasse. In dem sechsstündigen Seminar werden Grundlagen der Sprachphilosophie lebendig und im Dialog vermittelt. Wir philosophieren anhand der zentralen philosophischen Texte, aber auch im Ausgang von eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden mit Sprechen und Sprache.

Dr. phil. Patrick Baur studierte Biologie, Philosophie und Germanistik in Freiburg und Basel und lehrt Philosophie an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. Promotion 2007 über Heidegger. Seine Schwerpunkte liegen in der Philosophie der Neuzeit - insbesondere des 19. und 20. Jahrhunderts - sowie der Antike.

LÄNDERKUNDE / HEIMATKUNDE

ConText Lesungen und Vorträge zu Zeitfragen

Marseille - Bildersturm am Mittelmeer

Daniel Winkler

Vortrag Abendkasse: € 8,00

Fr, 27.11.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Die älteste Stadt Frankreichs hat traditionell einen schlechten Ruf: Korruption, Prostitution, organisierte Kriminalität und Bandenkriege in den Vorstädten sind klassische Schlagworte, die mit Marseille assoziiert werden. Komplettiert wird das schaurige Bild von Bürgern, die glauben, dass alles Böse vom Meer kommt, und rechtsradikalen Parteien in Südfrankreich wiederholt zum Erfolg verholfen haben. Doch Marseille schreckt nicht nur ab, es zieht auch an. Vor zwei Jahren, als die alte Dame am Mittelmeer Europäische Kulturhauptstadt war, kamen Touristen in Scharen und genossen das pulsierende Leben, die grandiose Lage und das schier grenzenlose Kulturangebot. Noch vor kurzem hoffte man in Marseille auf den Barcelona- und Bilbao-Effekt. Doch Marseille ist anders als die so vielen Mittelmeermetropolen. Auch in Zeiten der Gentrifizierung und des globalen Städtetourismus bewahrt es einen anarchisch-populären Charme, im urbanen Alltag wie im Kino.

Der Ruf einer Stadt hängt wesentlich von den Bildern ab, die über diese Stadt kursieren. Lange Zeit prägten Kinofilme den Bildraum Marseilles, die am Image der Kriminopolis bastelten. Selbst Tatort-Kommissar Schimanski kämpfte sich in einer Jubiläumsfolge durch die „Stadt des Verbrechens“. Doch der Bildraum Marseilles hat auch eine beschauliche Seite: das provenzalische Marseille eines Marcel Pagnol etwa oder das rebellische, proletarische und antikolonialistische Marseille eines Paul Carpita. Und natürlich das poetische und zutiefst humanistische Marseille René Allios und Robert Guédiguians. Abgerundet wird das Bild der Filmstadt Marseille von Kassenschlagern wie den Taxi-Komödien Luc Bessons, aber auch Filmen junger Filmemacher mit maghrebinischen oder deutschen Wurzeln wie Karim Dridi und Angela Schanelec, die die ethnisch und sozial multiple Identität der Stadt einfangen.

Der Bildraum Marseilles ist ausgesprochen vielfältig. Ähnlich wie der Stadtraum mit seinen ganz unterschiedlichen Stadtlandschaften. In den letzten Jahren sind auch die Geschichten über diese vielschichtige Stadt realistischer geworden. Die Klischees von der schaurig-schönen Halbweltmetropole ist nur noch ein Bild unter vielen. Die Bildräume, die Stadträume und die Identifikationsorte werden neu vermessen. Marseille erfindet sich neu, obwohl viele alte Probleme fortbestehen. Auf jeden Fall stoßen die neuen Bilder der alten Stadt auf ein ausgesprochen reges Interesse. Die alte Dame verkauft sich Dank touristischer wie kultureller Initiativen besser als noch vor einigen Jahren.

Dr. Daniel Winkler ist Literatur- und Kulturwissenschaftler und arbeitet an der Universität Innsbruck. Er hat den Band „Marseille und die Provence. Eine literarische Einladung“ (Wagenbach Verlag 2013) herausgegeben und das Buch „Marseille! Eine Metropole im filmischen Blick“ (Schüren Verlag 2013) sowie zahlreiche Artikel über das französische und italienische Kino verfasst.

Moderation: Adelbert Metz und Martina Wörner

INTERESSANTE BEITRÄGE UND UMFASSENDE AUSBILDUNGSMÖGLICHKEITEN RUND UM MUSIK UND MUSIKAUSBILDUNG

- im Metrum – dem Jahresprogramm 2015/2016 der Musikschule Offenburg/Ortenau
- Musikangebote für Kleinkinder ab 8 Monate
- Ausbildungsangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Chöre, Orchester, Bands

Anmeldestart 18.01.2016

METRUM
DAS JAHRESPROGRAMM DER MUSIKSCHULE OFFENBURG / ORTENAU
2015/2016
Kurse, Workshops und Veranstaltungen
DAS KALTE HERZ SCHLÄGT IN OFFENBURG
DIE BLÄSERKLASSE FÜR ERWACHSENE
EIN BAHNHOF FÜR DIE MUSIK

Das neue Metrum erhalten Sie bei der Musikschule Offenburg/Ortenau und an vielen Auslagestellen im Ortenaukreis

Information und Anmeldung:

MUSIK SCHULE OFFENBURG/ORTENAU

Musikschule Offenburg/Ortenau
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b
77654 Offenburg
Tel.: 0781-9364-100
Fax: 0781-9364-112
info@musikschule-offenburg.de

Hohberg

Abenteuer Seidenstraße

Auf alten Karawanenwegen von Usbekistan über Kirgistan nach China
Eine fotografische Dokumentation
Werner Rappold

Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Fr, 04.12.15, 19:30 Uhr
Rathaus Hofweier, Sitzungssaal

Drei Monate lang war der Amateurfotograf Werner Rappold in Zentralasien auf der legendären Seidenstraße von Usbekistan bis nach China unterwegs. Von dieser Entdeckungstour, die er auf eigene Faust organisiert hat, berichtet er mit beeindruckenden Bildern und fundierter Sachkenntnis.
In Usbekistan besucht der Autor unter anderem die sagenumwobenen Städte Khiva, Buchara und Samarkand mit ihren prachtvollen Moscheen, Palästen und bunten Basaren. Im Nachbarland Kirgisistan, wo auch 20 Jahre nach der Unabhängigkeit in der Hauptstadt Bishkek die Zugehörigkeit zur ehemaligen Sowjetunion immer noch spürbar ist, beeindruckt ihn die gewaltige Gebirgslandschaft. In einer mehrtägigen Trekkingtour besucht er Nomadenjurten auf über 3000 m Höhe. Über den Torugart-Pass gelangt Rappold dann in den Westen Chinas. In der Provinz Xinjiang, bewohnt von mehrheitlich muslimischen Uigure, reist er auf dem Karakoram-Highway und durch die ehemals gefürchtete Taklamakan-Wüste. Die buddhistischen Grotten von Mogao mit ihren weltberühmten Malereien, die Millionenstadt Lanzhou am Gelben Fluss und Xiahe, wo sich eines der bedeutendsten Klöster des tibetischen Buddhismus befindet, sind weitere Stationen. Schließlich endet seine Reise am östlichen Endpunkt der Seidenstraße in Xi'an, der ehemaligen Hauptstadt Chinas, die durch die in den siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts entdeckte Terrakotta-Armee bekannt geworden ist.

ConText Lesungen und Vorträge zu Zeitfragen

Schreckgespenst Islam?

Lamya Kaddor

Vortrag — Abendkasse: € 12,00
Mo, 30.11.15, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

57% der Nicht-Muslime in Deutschland halten den Islam für eine Bedrohung, so ermittelte eine Studie der Bertelsmann-Stiftung. 61% sagen, der Islam passe nicht zu westlichen Werten. Doch was ist „der Islam" eigentlich? Wissen wir wirklich Bescheid über die drittgrößte Religionsgemeinschaft Deutschlands? Lamya Kaddor gehört zu einer neuen Generation von deutschen Muslimen. Sie kritisiert das Erscheinungsbild des Islam in Deutschland ebenso wie die Wagenburg-Mentalität der Nicht-Muslime. Sie gibt den liberalen, aufgeklärten Musli-

men in unserem Land eine Stimme und fordert eine Begegnung mit Muslimen auf Augenhöhe statt Diskriminierung und Ausgrenzung. „Wir müssen als normaler Bestandteil dieser Gesellschaft angesehen werden." Sie beleuchtet außerdem, warum die gesellschaftlichen Gegebenheiten in Deutschland dazu führen, dass deutsche Jugendliche der Dschihad-Romantik verfallen und sich der Terrormiliz IS anschließen.

Lamya Kaddor ist Pionierin der Islamischen Religionspädagogik in Deutschland und Gründungs-Vorsitzende des Liberal-Islamischen Bundes. Sie berät die Politik und spricht regelmäßig im „Forum am Freitag" des ZDF. Die Religionslehrerin, Islamwissenschaftlerin und Autorin wurde 1978 als Tochter syrischer Einwanderer in Ahlen/Westfalen geboren. Ihr neustes Buch heißt „Zum Töten bereit: warum deutsche Jugendliche in den Dschihad ziehen" und ist im Piper-Verlag erschienen.

In Kooperation mit: Stadtbibliothek Offenburg

Vorverkauf: 10,00 €, VHS Card nicht gültig, Karten in der Stadtbibliothek

Hohberg

Mit Karte und Kompass auf rätselhafter Schatzsuche

Letterboxing - für Jugendliche ab 12 Jahren und neugierige Erwachsene

Sabine Froehlich

111500 Erwachsene: € 20,00
Kinder/Jugendliche bis 18 Jahren: € 15,00
1 Erwachsener und ein Kind: € 30,00

Sa, 10.10.15, 14:00 - 18:30 Uhr

Grünanlage am Busbahnhof Offenburg

Letterboxing, 1854 in England entstanden, ist ein faszinierender Mix aus Schatzsuche, Kunst, Navigation und der Erforschung von schönen, aber oft versteckten und interessanten Gegenden. Es bringt die alte Tradition wieder hervor, dass bei Erreichen eines Gipfels oder eines Berges ein Stein, ein Steinhaufen oder eine Kette zurückgelassen wird. An einer besonders schönen Stelle wird eine wasserdichte Box versteckt. In ihr befinden sich ein sogenanntes Logbuch und ein zur Box passender, oft selbst hergestellter, Stempel.

Die Box ist nur über eine Art Wegbeschreibung auffindbar, dem sogenannten Clue. Dieser besteht meist aus Rätseln und Orientierungsaufgaben, die mit Aufmerksamkeit im Gelände, Grips und Grübeln und oft mit Hilfe von Kompass und Karte gelöst werden müssen

Wir werden nach Anreise mit dem öffentlichen Bus einem solchen Clue folgen, Rätsel lösen, den Umgang und das Navigieren mit Kompass und Karte trainieren und dabei natürlich gemeinsam eine unserer faszinierenden Örtlichkeiten der Ortenau erkunden - spannend für groß und klein!

Geeignet für Jugendliche ab 12 Jahren und neugierige Erwachsene, Wanderung ca. 2,5 h Gehzeit mit anfangs steileren Anstiegen auf meist guten Wegen. Nicht geeignet für Kinderwagen. Die Busfahrt (ca. 3,50 €/Person) ist nicht in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Kleine Rucksackverpflegung, gutes Schuhwerk, falls vorhanden Smartphone mit Kompass-App oder Kompass, Bleistift.

VERBRAUCHERFRAGEN

Solarkataster Offenburg

Überblick für Hausbeitzer

Ralf Binz / Bernadette Kurte

Vortrag € kostenlos

Do, 19.11.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Die Stadt Offenburg hat das Potenzial für die Nutzung von Solarenergie auf den Dächern Offenburgs ermitteln lassen. Das Ergebnis wurde in Form eines „Solarkatasters" der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt. Was genau dort abgebildet ist, und wie Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer diese Information für sich nutzen können, erklären die beiden Referenten innerhalb des Vortrags. Für in Offenburg gelegene Objekte können Sie unter der Website http://geodatenportal.offenburg.de die Daten vorab ansehen.

Auf Wunsch ermitteln die beiden Referenten im Anschluss an den Vortrag das energetische Potenzial auf Ihrem Dach.

Bernadette Kurte, Klimaschutzmanagerin der Stadt Offenburg

Ralf Binz, Verantwortlicher für das Geodatenportal der Stadt Offenburg

In Kooperation mit: Stadt Offenburg und Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau

Schnelle Steuererklärung mit Elster

Stefan Kaiser

Vortrag € kostenlos

Do, 25.02.16, 19:30 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Dieser Infoabend richtet sich an alle Lohn- und Einkommenssteuerpflichtigen, die ihre Steuererklärung zukünftig elektronisch an das Finanzamt übermitteln wollen. Ein Mitarbeiter des Finanzamtes erklärt im ersten Teil des Vortrags das System und die Vorgehensweise der elektronischen Steuererklärung.

Im zweiten Teil des Vortrags wird das schrittweise Vorgehen an einem Beispiel mit Dateneingabe demonstriert. Die papierlose Übermittlung der Daten bietet viele Vorteile. So prüft das Programm bei der Eingabe, ob die Daten plausibel sind. Fehlerhafte oder fehlende Angaben sind sofort rot gekennzeichnet. Sind alle Angaben gemacht, lässt sich direkt ablesen, wie hoch die Steuererstattung oder -nachzahlung für das Kalenderjahr ausfällt.

Stefan Kaiser ist Experte des Finanzamts Offenburg.

Arbeiten ohne Grenzen

Berufstätig in verschiedenen Ländern, Nachteile in der gesetzlichen Rentenversicherung?

Doris Haug / Axel Wilke

Vortrag € kostenlos

Mi, 25.11.15, 19:30 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Die Welt rückt zusammen. Es ist heute nichts Ungewöhnliches mehr, wenn Berufstätige in verschiedenen Staaten leben und arbeiten. Auch die Vorstellung, im Ausland seinen Lebensabend zu verbringen, hat für viele ihren Reiz.

Vielleicht stellen Sie sich die Frage, ob Ihnen dadurch Nachteile entstehen können. Im Ausland gibt es sicher ganz andere soziale Sicherungssysteme. Das stimmt, aber Sie können beruhigt sein. Auf dem Gebiet der sozialen Sicherheit existieren viele zwischenstaatliche Abkommen, um Nachteile für Sie auszuschließen.

Einen Überblick über die Regelungen und was Sie tun müssen, gibt die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg im Rahmen eines Vortrages.

In Kooperation mit: Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Rehabilitation oder Rente

Schon länger krank? Wie unterstützt Sie die gesetzliche Rentenversicherung?

Axel Wilke / Christine Lux

Vortrag € kostenlos

Mi, 16.03.16, 19:30 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Sie befürchten, dass Sie aus gesundheitlichen Gründen bald nicht mehr arbeiten können? Sie sind bereits wegen einer Krankheit nicht mehr berufstätig?

Dann ist es möglicherweise Zeit über medizinische Rehabilitation oder Leistungen zur Teilhabe nachzudenken, denn nicht immer muss eine gesundheitliche Einschränkung zum Verlust der Arbeitskraft führen. Sollte trotz aller Bemühungen der Neustart im Beruf nicht gelingen, wie sieht es dann mit dem Anspruch auf eine Rente wegen Erwerbsminderung aus? Können die Leistungen auch von Selbständigen und nicht Berufstätigen, zum Beispiel Hausfrauen, in Anspruch genommen werden?

Diese und viele weitere Fragen rund um das Thema Rehabilitation und Erwerbsminderungsrente beantwortet die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg.

In Kooperation mit: Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Facebook Starter

Andreas Müsse

501130 € 47,00

Fr, 23.10.15 - 30.10.15

17:00 - 19:15 Uhr, 2 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Facebook ist kostenlos und einfach zu bedienen, trotzdem sollte einiges beachtet werden. Hierzu gehören sowohl die Facebook-Kontoeinstellungen in Bezug auf Sicherheit, wie auch die Sichtbarkeit der Daten gegenüber den Facebook-Nutzern.

Wir zeigen Ihnen, wie es geht und was Sie beachten sollten.

- Anlegen eines Facebook-Profils (falls noch nicht vorhanden)
- Welche Sicherheitseinstellungen sollte man beachten
- Woher und wie bekomme ich Beiträge für meine Seite
- Fans gewinnen
- Informationen an bestimmte Gruppen (Freundeskreis usw.) posten

Schreibworkshop Pressearbeit

Wolfgang Kollmer

509000 € 30,00

Fr, 13.11.15, 17:00 - 20:00 Uhr

VHS, Tagungsraum 301

Wer die „Macht der Worte“ für seinen Verein oder seinen Verband nutzen will, muss mehr können, als nur passabel schreiben. Eine effektive Öffentlichkeitsarbeit kann nur der leisten, der weiß, wie die „Macht der Redaktion“ zu überwinden ist. Das beginnt bei der Suche nach den richtigen Ansprechpartnern, dem Wissen um die organisatorischen Standards und Tagesabläufe in den Redaktionen. Kurzum: Nur wer weiß, wie Redaktionen „ticken“, nach welchen Kriterien Zeitungsredaktionen Themen auswählen, hat Chancen „ins Blatt“ zu kommen. Das kann man lernen: Deshalb wendet sich das Seminar vor allem an Personen, die ehrenamtlich, quasi nebenher, die Öffentlichkeitsarbeit für ihren Verein betreuen. In praktischen Übungen werden exemplarisch Pressemitteilungen und Texte zu ausgewählten Themen erstellt und der Kommunikationsablauf mit der Redaktion durchgespielt. Dabei gibt es auch jede Menge Tipps zur technischen Ausstattung und natürlich eine Einführung in verständliches Schreiben.

Wolfgang Kollmer ist Redaktionsleiter der Mittelbadischen Presse.

Mehr Sicherheit in Rechtsschreibung und Zeichensetzung

Dr. Renate Tebbel

509010 € 54,00

Fr, 27.11.15, 15:00 - 19:15 Uhr

VHS, Tagungsraum 301

Die Neuerungen der deutschen Rechtschreibreform aus dem Jahr 2006 haben sich in den vergangenen Jahren zum großen Teil durchgesetzt. Nicht alle Änderungen waren unumstritten, was noch heute zuweilen zu Unsicherheiten bei der Umsetzung der Regeln führt. In diesem Kurs sollen diese Änderungen erläutert werden. Was genau hat sich geändert, und welche Regeln sind dabei zu befolgen? Was ist neu bei der Kommasetzung, was darf am Zeilenende getrennt werden? Ziel des Kurses ist es, dem Sinn der Rechtschreibregeln auf den Grund zu gehen. So können die Änderungen nicht nur angewandt, sondern auch verstanden werden.

Mit Merktechniken sicher durch den Alltag

Margit Reinhardt

509020 € 54,00

Fr, 22.01.16, 15:00 - 19:15 Uhr

VHS, Tagungsraum 301

Wenn Sie sich auf Ihr Gedächtnis verlassen und Ihr eigenes Wissen nebenbei erweitern wollen, nutzen Sie doch Merktechniken! Diese eignen sich, um sich strukturiert Daten und Fakten oder auch Abläufe zu merken. Dabei wird die typische Arbeitsweise des Gehirns genutzt: in Bildern denken und Informationen systematisch und assoziativ vernetzen. Dieses Prinzip- mit etwas Kreativität verbunden - können Sie auf viele Inhalte anwenden.

Humor hilft ebenso wie die Emotionen, die dabei entstehen. Was Spaß macht, bleibt einfach länger im Gedächtnis!

Inhalt

- Erneuerbare Energie: die Lernfähigkeit des Gehirns
- Gedächtnisprozesse verstehen
- Die Loci-Technik zum Merken von Zahlen und Fakten
- Das bewegte Gehirn - Denksport im Alltag

Methoden: Theorie im Wechsel mit praktischen Erfahrungen

Die Welt der sozialen Netzwerke

Einführungsseminar für Frauen

Nada Heller

501140 € 45,00

Sa, 23.01.16, 10:30 - 17:30 Uhr

VHS, EDV-Raum 307

Twitter, Facebook und Co. bestimmen unser Leben immer mehr: Bilder werden hochgeladen und Berichte aus dem privaten Alltag in Blogs geteilt. Darüber hinaus werden oftmals hochpolitische Debatten geführt, Werbung für das neugegründete Unternehmen gemacht oder die brandaktuellen News abgerufen. Die Macht der Worte ist dauerpräsent.

Nicht nur für Neulinge ist diese schnelllebige Welt oft unübersichtlich. Deshalb bietet dieses Seminar speziell für Frauen eine Einführung in die sozialen Netzwerke. Was zu beachten ist, welche Do's und Dont's gelten und in welche Fallen man tappen kann, wird besprochen und geübt. Das Seminar sorgt für Entschleunigung und bringt Sicherheit im Umgang mit den sozialen Netzwerken und Blogs.

In Kooperation mit: Gleichstellungsbauftragte der Stadt Offenburg

SPIEL

Bridge

ist ein wunderbares Karten-Spiel

Angelika Winkelmann

200710 € 93,00

Mi, 18.11.15 - 02.03.16

18:30 - 20:45 Uhr, 12 Termine

VHS, Seminarraum 205

Bridge ist ein Kartenspiel, das weltweit mit annähernd gleichen Regeln gespielt wird. So kann man es auch online spielen gegen oder mit jemanden aus China, Australien usw. Bridge trainiert die kleinen grauen Zellen, es ist eine Herausforderung für Jedermann/-frau, egal welchen Alters. Alle Menschen können dieses Spiel erlernen.

Es kann sehr sportlich (Turniere, Liga), aber auch gemütlich (daheim im Wohnzimmer) angegangen werden. Es gibt außerdem den Bridgeclub Offenburg e.V., der drei Mal wöchentlich Turniere anbietet.

Es spielen immer mehr junge Menschen Bridge, denen das Denken und Konzentrieren noch leichter fällt. Aber auch ältere Menschen, die gerne Karten spielen, können Bridge noch erlernen. Nach diesem Kurs können Sie bereits im Bridgeclub Offenburg e.V. mitspielen. Und dennoch werden die folgenden Jahre noch viel Potenzial zum Lernen bieten. Wir freuen uns auf Sie.

Für Unterlagen zum Kurs sind ca. 7,00 € pro TeilnehmerIn an die Kursleiterin zu entrichten.

LITERATUR / MÄRCHEN

Die Magie der Worte im Märchen

Die Magie der Worte und die Kraft des Schweigens finden in vielen Märchen ihren Ausdruck. Am Feuer und in der warmen Backstube lauschen wir den alten Erzählungen, die uns durch ihre bildreiche Sprache auch heute noch immer wieder verzaubern. Für den kleinen Imbiss wird vor Ort ein Kostenbeitrag erhoben.

Hohberg

Die Magie der Worte im Märchen

Elisabeth Ehret

201700 € 12,00

Mo, 30.11.15, 19:00 - 22:00 Uhr

„Ehrethof", Niederschopfheim

Hohberg

Die Magie der Worte im Märchen

Elisabeth Ehret

201701 € 12,00

Mi, 02.12.15, 19:00 - 22:00 Uhr

„Ehrethof", Niederschopfheim

Irland

Ein literarischer, landschaftlicher und musikalischer Ausflug auf die Grüne Insel

Markus Dehm

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 17.12.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Die Worte, die Heinrich Böll in seinem 1961 veröffentlichten „Irischen Tagebuch" für seine Wahlheimat Irland findet, sind weit weg von zahlreichen Beschreibungen, die sonst über die Grüne Insel zu lesen sind. Denn meist geht es darin lediglich um übermäßigen Guinnesskonsum und lautstark zum besten gegebene Rauf- und Saufl ieder. Irland indessen hat viel mehr zu bieten, als diese Klischees vermuten lassen: Große Schriftsteller hat diese Insel hervorgebracht, auf deren Spuren es sich ebenso zu wandeln lohnt wie auf denen der irischen Geschichte, die gerade im zusammenwachsenden Europa noch immer ein ganz besonderes Phänomen darstellt.

Davon möchte Ihnen der Journalist, Buchautor und Irlandkenner Markus Dehm an diesem Vortragsabend erzählen. Literarische Texte und eine Diashow, die Lust auf diese schöne Insel machen, werden Wort und Bild miteinander in Einklang bringen.

©Alsi Girgin, Ebru Altrinbay

Schwarze Liebe, Schwarzes Meer

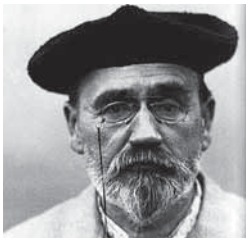
Zülfü Livaneli
Lesung Abendkasse: € 10,00
Mi, 09.12.15, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Die junge Journalistin Pelin lernt bei ihren Recherchearbeiten an der Schwarzmeerküste den pensionierten Bauingenieur Ahmet kennen. Der Eigenbrötler glaubt, alles mit dem Verstand fassen und lösen zu können. Bis Pelin in ihm eine längst vergessen geglaubte Sehnsucht weckt. Um mehr Zeit mit Pelin verbringen zu können, setzt er auf ihre Neugierde und erzählt fesselnde Geschichten wie einst Scheherazade in 1001 Nacht. Schließlich enthüllt er ihr das Lebensgeheimnis seines Zwillingsbruders.
Zülfi Livaneli ist einer der bekanntesten Künstler der Türkei, der mit seinen Liedern, Kinofilmen und Büchern international große Erfolge feierte. Er gilt als eine moralische Instanz. Offen benennt er Missstände und setzt sich für Demokratisierung und Aussöhnung ein. So startete er mitten im Zypern-Konflikt zusammen mit seinem Kollegen Mikis Theodorakis eine türkisch-griechische Friedenstournee. Heute begleitet er die Demokratie-Bewegung in der Türkei. Seine Lieder sind Hymnen der Freiheit.
Die Lesung wird von Hans-Peter Kopp, Bürgermeister für Finanzen, Kultur und Soziales der Stadt Offenburg eröffnet.
In Kooperation mit: Buchhandlung Roth und Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau
Kartenvorverkauf: VHS und Buchhandlung Roth
VVK 8,00 € / erm. 6,00 € **Abendkasse: 10,00 € / erm. 8,00 €**

Yoga & Literatur

„Prophet" von Khalil Gibran"
Werner Walter
301692 € 35,00
Sa, 21.11.15, 11:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 111 - Bewegung
Passend zum Semesterschwerpunkt „Macht der Worte" wenden wir uns in diesem Workshop Texten aus dem Buch: „Der Prophet" des Schriftstellers Khalil Gibran zu. Zunächst wird ein Auszug aus dem Buch vorgestellt, danach folgt eine Yogastunde, welche die Essenz des Textes zum Inhalt hat.
Als Meditation bietet sich eine Reflexion an, in der eigene Gedanken kreativ als Bild, Text oder Körpersprache zum Ausdruck gebracht werden. So erfahre ich mehr über mich und meine Welt und die Situationen, die mich fordern und fördern. Das Yoga dient als Zugang mit sich in Kontakt zu treten. Der anschließende kreative Prozess darf einfach Freude und Neugier machen. Im Vordergrund steht das Einlassen auf die Texte und deren Resonanz in mir. Der Workshop wird so Ausdruck von bereichernden Impulsen für das eigene Leben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Der Naturalismus und Emile Zola

Die Macht der Worte in der Literatur
Dr. Jutta Hagedorn
201100 € 43,00
Sa, 30.01.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 302



In kaum einer anderen Zeit wird „Die Macht der Worte" von Literaten so genutzt wie im 19. Jahrhundert. Vom Biedermeier und Vormärz über den Realismus zum Naturalismus reflektierte und beeinflusste das Wort die Gesellschaft. Im Mittelpunkt des Seminars wird allerdings der Naturalismus stehen und sein herausragendster Vertreter, der französische Romancier und Publizist Emile Zola mit seinen Werken „Germinal". „Das Werk", „Das Paradies der Damen" und der eindrücklichen Anklageschrift „J'accuse".
Dr. Jutta Hagedorn studierte Literaturwissenschaften, Geschichte und Englisch in Bielefeld. Promotion an der University of Georgia, Athens, über Comparative Literature. Sie lehrte Englisch, Deutsch und Weltliteratur u.a. an der VHS Lippe-West, University of Georgia und Wake Forest University, North Carolina/USA. Dr. Hagedorn ist verantwortliche Kulturredakteurin bei der Mittelbadischen Presse.

Musikgeschichte

Highlights der Musik

Mit Orpheus durch die Musikgeschichte

Prof. Dr. Mechtild Fuchs

207000 € 65,00

Fr, 20.11.15, 17:00 - 20:00 Uhr

Sa, 21.11.15, 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine

VHS, Raum 102 - Saal

Jeder von uns kennt die emotionale Macht der Musik: Sie kann zu Tränen rühren oder aufheitern, beruhigen oder aufwühlen, zum Tanzen stimulieren oder in den Schlaf wiegen. Diese Erfahrungen wurden in der Antike in mythologische Erzählungen gefasst, und der Mythos von Orpheus und Eurydike ist wohl der bekannteste. Er berichtet über eine archetypische Heldenreise mit Liebe, Tod und Wagemut, in der Musik eine zentrale Rolle spielt: Mit seinem Gesang bringt Orpheus Menschen, Tiere, Pflanzen, sogar Steine zum Weinen und rührt selbst die Götter der Unterwelt. Kein Wunder, dass Komponisten durch die Jahrhunderte hinweg sich gereizt fühlten, diesen Stoff musikalisch zu gestalten, und so finden sich Orpheus-Kompositionen (Musiktheater, Lieder, Instrumentalstücke) an wichtigen Kristallisationspunkten der Musikgeschichte.

Das Seminar wird mit dem Modell der „Heldenreise“ am Beispiel des Orpheus-Mythos eröffnet. Anschließend werden ausgewählte Orpheus-Kompositionen vorgestellt, darunter Monteverdis „L‘Orfeo“, Glucks „Orfeo ed Euridice“ und Offenbachs „Orphée aux enfers“ (Orpheus in der Unterwelt). Auch filmische Gestaltungen des Orpheus-Mythos werden zur Sprache kommen, etwa „Orfeu negro“ von Marcel Camus. Gemeinsam werden Texte aus Libretti gelesen, Musikauszüge gehört und besprochen, einfache Musikpartien können praktisch erarbeitet werden. Grundlegende Notenkenntnisse sind zwar nützlich, werden aber nicht zwingend vorausgesetzt. Wichtigste Teilnahmevoraussetzung sind Neugier auf den Zusammenhang zwischen Mythos und Musik und Interesse an unterschiedlichen musikalischen Gestaltungsformen.

Mit diesem Seminar wird eine mehrteilige Reihe zu „Highlights der Musik“ eröffnet: In jedem Seminar soll ein ausgewählter Aspekt der Musik in den Mittelpunkt gestellt werden, z.B. „Komponierende Paare“, „Schumanns Dichterliebe“, „Musik und Revolution“, „Die Deutschen und ihre Lieder“, „Musik und Film“.

Mechtild Fuchs studierte Schulmusik an der Musikhochschule Freiburg, Musikwissenschaft und Geschichte an der Universität Freiburg zwischen 1968 und 1974. Von 1980 bis 1984 promovierte sie an der Universität Dortmund. 1994 bis 1995 war sie als Gastprofessorin für Musikdidaktik an der Universität Dortmund tätig. 1995 bis 1996 arbeitete sie als Professorin für Musikwissenschaft und -didaktik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. 1996 bis 2015 war sie als Professorin für Musikwissenschaft und -didaktik an der Pädagogischen Hochschule Freiburg tätig.

Mozarts Kreativität in seinen Klavierkonzerten

Dr. Stefan Schaub

Vortrag Abendkasse: € 9,00

Mo, 15.02.16, 20:00 Uhr

Salmen, Saal

Das Klavier war Mozarts Instrument. Mit diesem konnte er experimentieren oder einfach nur drauf los spielen, wie ihm das Herz gerade stand. Dies gilt für seine vielen Sonaten, Fantasien oder kleineren Klavierstücke - aber auch ganz besonders für seine Klavierkonzerte. Im Zusammenspiel mit dem Orchester konnte Mozart herrliche Dialoge führen und eine wunderbare Farbenpracht entfalten. Die Behandlung der Blasinstrumente in den Klavierkonzerten ist und bleibt faszinierend. Außerdem waren diese Konzerte für Klavier und Orchester auch eine ideale Möglichkeit sich (vor allem dann in Wien) in der Öffentlichkeit zu präsentieren und den nicht enden-wollenden Funkenflug seiner Kreativität der Öffentlichkeit zu präsentieren. Und kein Konzert gleicht dem anderen: Stellt man nur die jeweiligen Anfänge der 27 Werke nebeneinander, weiß man mehr denn je, was Kreativität bedeutet. Gemeinsam erleben wir einen spannenden Musik-Abend mit herrlichen Klangbeispielen!

Dr. Stefan Schaub, geboren in Oberkirch/Baden, studierte Pädagogik, Psychologie (Diplom), Musikwissenschaft und Musikpädagogik (Dr. phil). Nach Jahren in der universitären Grundlagenforschung, die auch die Musiktherapie mit einschloss, gründete er 1983 die Seminare für Klassische Musik. In vielen Vorträgen und in zahlreichen Veröffentlichungen befasst sich Stefan Schaub mit der Vermittlung eines intensiveren Musikhörens.

SCHREIBWERKSTATT

Biographische Schreibwerkstatt

Susanne Wetzel

212000 € 66,00

Fr, 13.11.15, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 14.11.15, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine

VHS, Seminarraum 304

Unser Leben bietet einen großen Schatz an einzigartigen Erinnerungen und Geschichten. Sie verbinden uns mit der Vergangenheit, betten uns ein in unser Leben, prägen unsere Gegenwart und unsere Zukunft. Gemeinsam wollen wir schreibend und erzählend unseren Lebensspuren folgen. Kreative Schreibmethoden helfen dabei, uns an längst Vergessenes zu erinnern und geben Anekdoten, Momentaufnahmen und kleinen Lebensgeschichten einen Rahmen und eine Form.

Beim Schreiben erleben wir Vergangenes noch einmal. Details werden schillernd sichtbar. Manches erscheint in einem anderen Licht. Durch Perspektivenwechsel und Dialoge können wir Abstand gewinnen und Situationen neu bewerten.

„Weibs-Bilder“ auf der Lernkarawane zwischen Offenburg und Rabat

Schülerinnen der Klosterschulen lernen in globalen Zusammenhängen

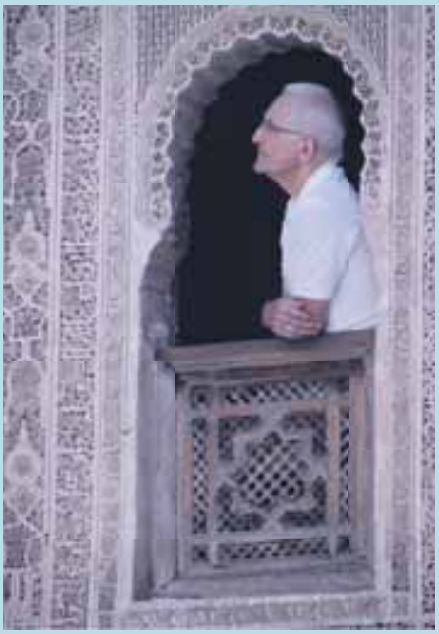
Axel Eberhardt / Eva Hummel / Benjamin Köhler

In Rabat, der Hauptstadt Marokkos, entsteht seit kurzem eine Volkshochschule, mit der die VHS Offenburg partnerschaftlich verbunden ist. Aus der Solidarität mit den arabischen Zivilgesellschaften, die sich vor drei Jahren eindrucksvoll und grenzüberschreitend zu Wort meldeten, entwickelte sich ein Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Im Mai und im Juli 2015 arbeiteten die beiden Partner erstmals inhaltlich zusammen. Rund 120 Schülerinnen der Klosterschulen Offenburg beschäftigten sich mit den Entfaltungsmöglichkeiten junger Frauen in Nordafrika, insbesondere natürlich in Marokko. Sie taten dies auf der Grundlage von Frauenbildern aus vier verschiedenen Spielfilmen. Über diese „Weibs-Bilder“ diskutierten sie nach den Regeln des Globalen Lernens und verarbeiten die Ergebnisse ihrer Analysen und Diskussionen zu 6- bis 10-minütigen Kurzfilmen.

Der Parcours von der filmischen Quelle über die drei Phasen der demokratischen Filmanalyse zu den Clips der Schülerinnen und schließlich zum Dialog mit Menschen aus dem anderen Kulturraum erfordert eine Reihe von pädagogischen Entscheidungen.

Die erste betrifft die Auswahl der Spielfilme, die unseren Schülerinnen den Alltag junger Frauen in Marokko näher bringen sollten. Wer dieses Feld betritt, stößt unweigerlich auf eine Reihe von grellen Bildern mit geringer Tiefenschärfe. Klischees, Stereotypen und Vorurteile drängen sich in den Vordergrund und verstellen den Blick auf die Verhältnisse, wie sie sind oder eher wie sie von den Menschen in Marokko gesehen werden. Deshalb favorisierten wir Filme, die nicht nur Verhältnisse abbilden, sondern auch Sichtweisen hinterfragen und zumindest in Ansätzen die Frage nach einer Ethik des Sehens aufwerfen.

Im ersten Film entwickelte sich der Blick einer jungen Pariserin mit marokkanischen Wurzeln auf ihre Herkunftskultur. Dieselbe Frau, dasselbe Land, zwei gegensätzliche Sichtweisen und die Erkenntnis, dass Kulturzentrismus überwindbar ist. Im zweiten Film balanciert eine junge Grenzgängerin an der roten Linie zwischen Kultur, Animation und Prostitution. Im Film sind die Grenzen fließend. Gezogen werden sie allzu oft von Männern, die gerade durch diese moralisch verbrämte Grenzziehung ihre Vormachtstellung verteidigen. Der Prostitutionsvorwurf als antimodernistische Wunderwaffe gegen weibliche Selbstentfaltungsansprüche. Der dritte Film wirft das Problem sexueller Gewalt im öffentlichen Raum auf und fragt nach dem richtigen Umgang mit solchen Übergriffen. Drei Frauen stehen im Film vor dieser Gretchen-Frage. Und natürlich auch eine ganze Reihe von Männern. Im vierten Film schließlich erkämpft sich ein junges Mädchen ihr Selbstbestimmungsrecht. Die märchenhaft-utopische Parabel wirft die Frage auf, was Alltagsheldinnen leisten müssen, um ähnliches zu erreichen wie die himmlische Reiterin im Film.



Die zweite pädagogische Entscheidung betrifft die Methode selbst. Globales Lernen beschreibt ein weites Feld, das von Fall zu Fall abgesteckt werden muss. Zwei wesentliche Lernzielebenen lassen sich unterscheiden. Die erste beschreibt die Fähigkeit, in Zusammenhängen zu denken. Was an einem Ende der Welt passiert, hat vielfältige Auswirkungen auf die Lebensverhältnisse von Menschen in einer ganz anderen Weltregion. Sehr deutlich wird das am Beispiel von Kindern, die in reichen Ländern Fußball spielen und dabei gegen ein Sportgerät treten, das von AltersgenossInnen unter fragwürdigen bis unwürdigen Umständen produziert wird. Die zweite Lernzielebene beschreibt die Kultur des Verstehens. Sie erfordert umfassende Empathie, Lust auf ungewöhnliche Sichtweisen, Mut zur Meinung und zur Meinungsäußerung und nicht zuletzt ein Höchstmaß an Offenheit, die in der Frage gipfelt: „Was

haben die, was wir nicht haben? Wie können wir von ihnen lernen? Oder wie können wir ihnen so helfen, wie sie es gerne hätten und nicht wie wir es für richtig halten?“ Wir entschieden uns im Rahmen der „Lernkarawane“ für die zweite Lernzielebene und kamen am Ende doch noch auf die erste zurück.

Die dritte Entscheidung betraf das medienpädagogische Vorgehen. Wir wollten nicht minutiös nachvollziehen, was die Filmemacher gemeint haben könnten, sondern privilegierten die Eindrücke der Schülerinnen. Also keine Brücken der Erkenntnis, sondern Steine ins Bachbett, auf denen die Schülerinnen ihren eigenen Weg über den Bach suchen sollten. Deshalb verknüpften wir in der Prewatching-Phase unsere technischen Lernziele mit dem Anspruch, dass die Schülerinnen auf der Grundlage einiger Schlüsselsequenzen eigenständige Mutmaßungen über die Handlung und die Kernaussagen des Films treffen sollten. Schon vor der Betrachtung des eigentlichen Films hatten sie ihren eigenen Film im Kopf. Diese beiden Filme konnten in den anschließenden beiden Phasen abgeglichen werden. Ein weites und fruchtbares Feld für unseren Perspektiven bildenden Ansatz.

Die vierte und letzte Entscheidung schließlich bezog sich auf die inhaltlichen Lernziele. Da die landeskundliche Faktenvermittlung bestenfalls eine sekundäre Rolle spielte, bestand der Erkenntnisgewinn in der Fähigkeit, intelligente Fragen an marokkanische ExpertInnen zu stellen. Die „condition féminine“ wurde also dialogisch analysiert. Im ersten Durchgang per Videokonferenz mit einer Pädagogin der Uni Rabat, im zweiten im Rahmen eines persönlichen Gesprächs mit einem Erwachsenenpädagogen.

Bei beiden Gesprächen wurde deutlich, wie viel Frauen in Marokko gerade im letzten Jahrzehnt erreicht haben, aber auch welche Kämpfe sie noch vor sich haben. Sexuelle Gewalt im öffentlichen Raum, Polizisten, die Täter und Opfer verwechseln, Ehefrauen, die verstoßen werden und fortan am Rande der Gesellschaft leben, doppelmoralische Sichtweisen bei Ehebruch und Prostitution, vielfältige Diskriminierungen der Frauen in der Arbeitswelt und bei der Berufswahl... Vieles davon kommt uns seltsam vertraut vor.

Die Konfliktlinie verläuft nicht zwischen traditioneller und moderner Kultur, zwischen Kopftuch und Minirock, sondern zwischen paternalistischen und humanistischen Weltbildern, zwischen überkommenen Konventionen und demokratischen Werten, die universell sind, immer und überall gelten, für Männer und Frauen, für Einheimische und Flüchtlinge. Und wenn der Staat zu lange braucht, um die Lage der Frauen zu verbessern, muss die Zivilgesellschaft einspringen und beispielsweise Frauen-Kooperativen gründen. Wie die Arganöl-Genossenschaften von Frauen, die ein Produkt herstellen, das auf weltweite Nachfrage trifft. So schaffen sie sich eine wirtschaftliche Lebensgrundlage und damit Unabhängigkeit. Womit wir wieder bei beiden Lernzielebenen des Globalen Lernens angekommen sind.

Von diesen Frauen können wir viel lernen. Und wir können sie unterstützen, indem wir ihre exzellenten Produkte kaufen.

Das Projekt wurde gefördert durch:

vhs DVV International

E-Werk Mittelbaden Daheim gut versorgt

Stadt Offenburg

Kulturstiftung Offenburg

EDV **44**
Tablet 44
Grundlagen 44
Internet, Betriebssystem 46
Computer4Kids 47
Office 2010 48
VHSpresso 49
Programmierung 51

FOTOGRAFIE **52**
Digitale Bildbearbeitung 55
Layout und Grafik 57

KAUFMÄNNISCHE KURSE **58**
Lexware 58

Berufliche Bildung

Rechnungswesen 58
Computerschreiben 59

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG **60**
Redetechnik 61
Interkulturelle Kompetenz 63
Mathematik 63

Lehrgänge / Schulabschluss / Berufsabschluss **64**

Kooperation mit dem Seniorenbüro 46
ESF Fachkursförderung 47
Firmenkurse 50
Bildungsprämie 51
Bildungszeitgesetz 62

GELEITWORT
Klaus Jehle
Bürgermeister Hohberg 56

REDAKTIONELLER BEITRAG
Emanzipation als zivilisatorischer Auftrag 53

EDV

Tablet

iPad für EinsteigerInnen

Sie haben sich vor kurzem ein iPad angeschafft und nach den ersten Erfahrungen mit dem Gerät, möchten nun etwas tiefer in die Thematik einsteigen?
Dann sind Sie im iPad®-Einsteiger-Kurs der VHS Offenburg genau richtig, in welchem wir uns auf das iPad® konzentrieren!
Mit diesen leicht zu bedienenden Geräten (mit Internetanbindung) kann man nicht nur Urlaubsbilder betrachten und im Internet surfen. Es gibt viele weitere Funktionen, die aber oft ungenutzt bleiben.
Lernen Sie auf möglichst einfache Art und Weise den Umgang mit dem iPad® in einem Kurs ohne Fachbegriffe und englischen Worthülsen. Geben Sie jederzeit Bescheid, wenn Ihnen etwas zu schnell war und vertiefen Sie Ihr Wissen zuhause mit dem eigenen Gerät.
Lernen Sie das Spektrum dieses Geräts kennen und nutzen Sie die Möglichkeiten für Ihren Alltag und Beruf. Denn die Inhalte des Kurses sind u. a. die grundlegende Handhabung des Gerätes. Die Installation und Verwaltung verschiedener Programme (sog. „Apps“) ist dabei ebenso Thema, wie die Organisation der Fotos auf dem Gerät. Darüber hinaus soll auch die Recherche nach Informationen im Internet und die Verarbeitung derselben in Textdokumenten in den Blick genommen werden.
Mitzubringen ist: Das eigene Apple iPad® mit dem Betriebssystem iOS 8 (inkl. der Stromversorgung).
Vorkenntnisse: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, außer ersten wenigen Erfahrungen mit dem eignen iPad® und die notwendige Lust, etwas Neues zu lernen.

iPad für EinsteigerInnen
Was ist möglich und welches Potential hat es für mich?
Daniel Zimmermann
501050 € 86,00
Do, 08.10.15 - 12.11.15
18:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 302

iPad für EinsteigerInnen
Was ist möglich und welches Potential hat es für mich?
Daniel Zimmermann
501052 € 86,00
Di, 24.11.15 - 15.12.15
18:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 101

Android-Tablets

Immer mehr Tablets mit einer Fülle von Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten drängen auf den Markt. Zusammen mit den ebenfalls immer vielseitigeren Smartphones lassen sie sogar die Verkaufszahlen von Desktop-PCs und Laptops rapide sinken.
Android gehört zu den meist verbreiteten Betriebssystemen für Smartphones und Tablet-PCs. Wir beschränken uns in diesem Kurs auf Tablets!
Sie bringen den eigenen Android-Tablet-PC mit und lernen, wie Sie das Gerät einrichten, mit einem PC oder Laptop verbinden und z.B. Musik, Fotos, Videos oder Termine synchronisieren, im Internet über WLAN surfen oder E-Mails empfangen und weitere Programme (Apps) installieren.
Bitte betriebsbereites Android Tablet einschließlich USB-Kabel und Netzteil mitbringen.

Android-Tablets
Andreas Müsse
501060 € 48,00
Di, 13.10.15 - 27.10.15
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 302

Android-Tablets
Andreas Müsse
501062 € 48,00
Do, 19.11.15 - 03.12.15
19:15 - 21:15 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 302

Grundlagen

PC Basics
mit Tipps und Tricks vom Profi
Joachim Dufner
501100 € 97,00
Do, 01.10.15 - 29.10.15
17:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Was können Sie mit dem Computer alles machen? Dieser Kurs soll Ihnen viele Ihrer Fragen beantworten helfen. Sie lernen Maus und Tastatur als wichtigste Eingabegeräte kennen und üben deren Einsatz mit den kleinen Anwendungen und Programmen, die bereits in dem Betriebssystem Windows vorhanden sind. Über Paint gelangen wir zu WordPad, der in allen Windows-Versionen enthaltenen einfachen und in ihrem Funktionsumfang reduzierten Form der Textverarbeitung Word.
Sie erhalten eine kurze Einführung in das Arbeiten mit diesem Programm, so dass der spätere Einstieg in das Office-Paket Word in einem weiteren Kurs einfacher wird. Danach geht es weiter ins Internet. Mit dem Internet Explorer erkunden Sie erste Webseiten und erhalten gleichzeitig wichtige Informationen über Sicherheit im WorldWideWeb. Bei einem der kostenlosen Anbieter im Netz üben Sie das Versenden von E-Mails.
Zwischendurch nehmen wir uns auch Zeit, einige notwendige und nützliche Funktionen beim Umgang mit dem PC zu erkunden und auszuprobieren: das Ausdrucken von Daten, die Veränderungen der Bildschirmanzeige und die angezeigten Informationen. Wir werfen auch einen Blick auf den Windows-Explorer. Mit diesem mächtigen Programm erforschen wir die Anordnung und Organisation des Rechners, was zum besseren Verständnis des Aufbaus von PC und Software verhilft.
Für die spätere Hilfe und Orientierung werfen wir einen genauen Blick auf das Hilfesystem von Windows.
- Hilfefunktionen kennen lernen und nutzen

Zugangsvoraussetzung:
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Zugriff auf PC zu Übungszwecken ist vorhanden

Seminarunterlagen 13,50 €

Fachtag Neue Medien

Sexualisierte Kommunikation und Selbstdarstellung von Kindern und Jugendlichen

106120 25,00 Euro
Di, 20.10.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Anmeldeschluss: 05.Oktober 2015 (begrenzte TN-Zahl)

Medienwelten von Kindern und Jugendlichen sind heute ebenso vielfältig wie selbstverständlich geworden. Neben all den positiven Seiten die Neue Medien mit sich bringen, können bei der Nutzung auch unerwünschte und unangenehme Nebeneffekte auftreten. Erwachsene, insbesondere Eltern und Pädagogen/-innen, stellen diese rasanten Veränderungen und den mit ihnen verbundenen Möglichkeiten vor teilweise große Probleme. Es gilt, sowohl den jungen Menschen als auch den Erwachsenen durch die Vermittlung von Medienkompetenz und einer reflektierten, medienkritischen Haltung, einen achtsamen, angemessenen und differenzierten Umgang mit Medien zu ermöglichen.

Sexualisierte Inhalte sind in Zeiten der Digitalisierung permanent verfügbar und gelangen immer früher in die Kinderzimmer. Die Frage ist: Was machen sexualisierte Inhalte mit Heranwachsenden – oder was machen Heranwachsende mit sexualisierten Inhalten? Wie sehen junge Menschen das Thema, und wie die Erwachsenen? Was ist hier noch „normal“, was schon illegal? Diese und andere Fragen stellen sich Eltern und Fachkräfte oft und die Unsicherheit überträgt sich auf die Kinder und Jugendlichen. Im Vordergrund präventiver Maßnahmen sollten daher nicht nur die Vermittlung der rechtlichen Grundlagen stehen, sondern an erster Stelle das offene Gespräch, die Förderung des sozialen Denkens der Heranwachsenden, die Befähigung zur Reflexion der eigenen Wahrnehmung (Was tut mir gut, was macht mir Angst, was brauche ich?) und die Stärkung Heranwachsender. Welche Fähigkeiten und Kompetenzen im Umgang mit sexualisierten medialen Inhalten brauchen Kinder und Jugendliche?

Wie in den vergangenen Jahren werden sich die Workshops wieder unterschiedlichen Fragestellungen widmen. Das Thema des Impulsreferats entspricht dem Titel des Fachtags, die vier Workshops („Generation Porno? Jetzt entscheide ich!“, „YouNow - Hype um problematische App“, „Praxisworkshop: Selfies“, „Lets talk about Porno“) fügen sich thematisch daran an.

Der Fachtag wendet sich an pädagogische Fachkräfte, LehrerInnen, MitarbeiterInnen von Beratungsstellen, ElternvertreterInnen und interessierte Eltern.

Anmeldung beim Jugendamt mit Angabe der zwei gewünschten Workshops (Fax: 0781/805-1152 / Mail: cordula.basler@ortenaukreis.de).

Ausführliche Beschreibung finden Sie auf dem Flyer, der als PDF-Download (www.vhs-offenburg.de/fachtag) verfügbar ist.

In Kooperation mit Aufschrei! - Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern, Erwachsenen e.V. und dem Landratsamt Ortenaukreis, Jugendamt und Kreismedienzentrum.

Erste Schritte mit dem Notebook

mit Windows 8.1
vormittags
Joachim Dufner
501110 € 97,00
Di, 13.10.15 - 17.11.15
10:00 - 12:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 306
Sie spielen mit dem Gedanken, sich erstmals ein Notebook zuzulegen, und suchen die richtige Unterstützung zum leichten Einstieg in die Computerwelt? Oder Sie haben bereits ein Notebook, aber Ihnen fehlen noch die richtigen Tipps und Anleitungen, die Sie zum Nutzen brauchen? Vielleicht haben Sie bereits versucht sich in eigener Regie mit dem Notebook vertraut zu machen, sind aber auf dem halbem Weg stecken geblieben? Wenn eine der Situationen oder mehrere auf Sie zutreffen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Folgende Themen werden besprochen:

- Das Notebook kennen lernen
- Mit Windows beginnen
- Mit WordPad schreiben
- Einstieg ins Internet
- Zusatzgeräte anschließen und installieren

Zugangsvoraussetzung:
Für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen am PC
Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel
Seminarunterlagen 13,50 €

Arbeiten mit dem PC

Ihr Büroalltag im Heimbüro soll einfacher werden? Dann ist dies Ihr Kurs!
Wir lernen in moderatem Lerntempo mit Übungen welche Raum lassen für individuelle Vertiefung. Kenntnisse im Umgang mit dem Computer sind nicht erforderlich, es gibt keine Altersbeschränkung.
Sie lernen:

- den PC als universelles Arbeitsgerät kennen - ohne Berührungsangst
- Texte erstellen, speichern und wiederfinden, verändern und drucken
- den Umgang mit dem Betriebssystem des PC, Ordnerstrukturen anlegen und verändern. Dateien sortieren
- recherchieren im Internet, herunterladen von Daten aus dem Internet, drucken von Internetseiten
- Mails verfassen und versenden.
- Software bestellen zu ermäßigten Preisen als Kursteilnehmer der VHS

Im Kurs erhalten Sie Musterdateien zu Ihrer eigenen Verwendung.

Schutterwald

Arbeiten mit dem PC

Einführung für Ältergewordene
Klemens Hansert
501120 € 97,00
Do, 08.10.15 - 19.11.15
18:00 - 20:15 Uhr, 6 Termine
Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum

Schutterwald

Arbeiten mit dem PC

Einführung für Ältergewordene
Klemens Hansert
501122 € 97,00
Do, 14.01.16 - 25.02.16
18:00 - 20:15 Uhr, 6 Termine
Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum

Hohberg

Effizienteres Arbeiten mit dem PC

Auffrischung der PC Kenntnisse, Tipps und Tricks
Wolfgang Seitz
501125 € 58,00
Fr, 09.10.15 - 30.10.15
17:00 - 19:15 Uhr, 4 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, EDV-Raum
Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre Grundkenntnisse am Computer in Windows (7), Word, Excel, PowerPoint (Office 2010) und Internet aufzufrischen und zu erweitern. Der Kurs bietet Zeit und Raum, um Fragen zur praktischen Nutzung der Programme zu stellen und Übungen durchzuführen. Natürlich gibt es wertvolle Tipps, um das Arbeiten am PC effizienter zu gestalten.

Internet, Betriebssystem

Facebook Starter

Andreas Müsse

501130 € 47,00
Fr, 23.10.15 - 30.10.15
17:00 - 19:15 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Facebook ist kostenlos und einfach zu bedienen, trotzdem sollte einiges beachtet werden. Hierzu gehören sowohl die Facebook-Kontoeinstellungen in Bezug auf Sicherheit, wie auch die Sichtbarkeit der Daten gegenüber den Facebook-Nutzern.
Wir zeigen Ihnen, wie es geht und was Sie beachten sollten.

- Anlegen eines Facebook-Profils (falls noch nicht vorhanden)
- Welche Sicherheitseinstellungen sollte man beachten
- Woher und wie bekomme ich Beiträge für meine Seite
- Fans gewinnen
- Informationen an bestimmte Gruppen (Freundeskreis usw.) posten

Die Welt der sozialen Netzwerke

Einführungsseminar für Frauen

Nada Heller

501140 € 45,00
Sa, 23.01.16, 10:30 - 17:30 Uhr
VHS, EDV-Raum 307

Twitter, Facebook und Co. bestimmen unser Leben immer mehr: Bilder werden hochgeladen und Berichte aus dem privaten Alltag in Blogs geteilt. Darüber hinaus werden oftmals hochpolitische Debatten geführt, Werbung für das neugegründete Unternehmen gemacht oder die brandaktuellen News abgerufen. Die Macht der Worte ist dauerpräsent.
Nicht nur für Neulinge ist diese schnelllebige Welt oft unübersichtlich. Deshalb bietet dieses Seminar speziell für Frauen eine Einführung in die sozialen Netzwerke. Was zu beachten ist, welche Do's und Dont's gelten und in welche Fallen man tappen kann, wird besprochen und geübt. Das Seminar sorgt für Entschleunigung und bringt Sicherheit im Umgang mit den sozialen Netzwerken und Blogs.
In Kooperation mit: Gleichstellungsbauftragte der Stadt Offenburg

Erste Schritte mit meinem Mac

Markus Dietze

501150 € 95,00
Mi, 11.11.15 - 09.12.15
18:30 - 20:45 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 101

Mit dem eigenen MacBook in die Applewelt einsteigen oder umsteigen!
Sie lernen die wichtigsten Grundlagen für den Umgang mit dem Betriebssystem auf dem Mac. Die Funktionen des Betriebssystems „Apple OS X" werden vorgestellt, ebenso die wichtigsten Anwendungsprogramme, die mit den Rechnern mitgeliefert werden. Die Funktionsweise und das Einrichten des Mailprogramms wird vorgestellt. Sofern vorhanden, können Sie zu Hause Ihren Mailaccount vervollständigen. Das Empfangen und Versenden von Mails üben Sie mit Safari über die Web-Oberfläche.
Alle Übungen werden Sie auf Ihrem eigenen MacBook durchführen:

- Die Oberfläche kennen und bedienen lernen
- Umgang mit der Maus, Ordner und Dateien
- Der Finder - Datenverwaltung (wo finde ich meine Daten wieder),
- Umgang mit dem Betriebssystem, Systemeinstellungen, Dock, Schreibtisch
- Texte schreiben mit TextEdit, ausgewählte Systemeinstellungen
- Einrichten einer WLAN-Verbindung
- Safari - wie komme ich ins Internet
- E-Mails erstellen, versenden und empfangen, Dateianhänge an Mails

Zugangsvoraussetzung:

- Computergrundkenntnisse und das Mitbringen Ihres eigenen MacBooks

Dieser Kurs richtet sich in normalem Lerntempo an Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger in die Apple-Welt.

Linux auf dem Stick

Ein komplettes Betriebssystem immer dabei

Edgar Hoffmann

501160 € 60,00
Sa, 24.10.15, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305

In Zeiten von immer häufigeren und dreisteren Angriffen auch auf Privatpersonen mittels Viren, Trojanern oder Phishing bietet ein Betriebssystem auf Linux-Basis von Haus aus einen deutlich besseren Schutz als die weit verbreiteten Windows-Systeme. Darüber hinaus stellt Microsoft den Support für Windows XP ab März 2014 ein, so dass keine Sicherheitsupdates oder Patches für dieses immer noch weit verbreitete System mehr bereitgestellt werden. Grund genug also, sich mit Alternativen zu beschäftigen. Das freie Betriebssystem GNU/Linux besticht durch Vielseitigkeit, Offenheit und Sicherheit und bietet somit die Basis für den zeitgemäßen Umgang mit dem PC als Alternative zu den Microsoft Betriebssystemen.
In diesem Wochenendkurs lernen die Teilnehmenden das Betriebssystem GNU/Linux anhand der Distribution „Ubuntu" kennen. Diese steht inklusive aller benötigten Anwendungen auf einem bootfähigen USB-Stick als sogenanntes Live-System zur Verfügung.
Die Teilnehmenden sollen am Ende des Kurses das System starten und mittels der installierten Standardprogramme die täglich anfallenden Aufgaben des PC-Alltags erledigen können.
Die Themen im Einzelnen:

- Was ist GNU/Linux, was bedeutet „Distribution" und woher kommt Ubuntu
- Überblick über die Benutzeroberfläche „Unity"
- Ins Internet mit Firefox
- Multimedia mit VLC
- Dateien verwalten
- Komplettes Office immer dabei. Ein Blick

EDV KURSE IN KOOPERATION MIT DEM SENIORENBÜRO

Gemeinsam mit dem Seniorenbüro bietet die Volkshochschule Offenburg EDV-Kurse mit verschiedenen Themen an. Ganz egal, ob Sie sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen oder schon Kenntnisse in der Bedienung des Geräts und einzelnen Programmen besitzen, bei diesen Angeboten finden Sie sicherlich das für Sie passende.

Seniorenbüro Offenburg

Alle Kurse haben einen Umfang von fünfzehn Unterrichtseinheiten, die sich auf fünf Termine im Abstand von einer Woche immer am gleichen Wochentag verteilen. Beginn jeweils um 14:30 Uhr, Ende 16:45 Uhr.

VHS und Seniorenbüro praktizieren das besondere Modell des Schulungsbegleiters/der Schulungsbegleiterin. Dabei werden die Kursleitenden der VHS durch Jugendliche unterstützt, die in bestimmten Phasen des Kurses den Seniorinnen und Senioren bei der Umsetzung der zuvor vermittelten Themen als LernbegleiterIn zur Hand gehen.

Damit erhöhen wir die Betreuungsintensität und die Effizienz der Übungsphasen merklich. Darüber hinaus wird der Dialog und das Verständnis zwischen den Generationen gefördert.

Weitere Informationen: Seniorenbüro Tel. 0781 82-2222
VHS Offenburg Barbara Haiden Tel. 0781 9364-214

auf LibreOffice und seine Komponenten
- Mails, Instant Messaging und Kommunikation
- Installation zusätzlicher Software

Zugangsvoraussetzung:
- EDV-Grundkenntnisse

Libre Office - Die freie Alternative

Einfacher Einstieg in die wichtigsten Anwendungen

Edgar Hoffmann

501165 € 98,00
Sa, 28.11./05.12.15, 09:00 - 15:00 Uhr
2 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Wer im PC-Bereich „Office“ sagt, meint meist das Paket der Firma Microsoft.
Es gibt jedoch auch freie Alternativen, die jedem/r AnwenderIn zur Verfügung stehen. Eine davon ist LibreOffice.
LibreOffice ist dabei nicht nur einfach bedien- und erlernbar, sondern darüberhinaus auch noch hochkompatibel zu MS-Office. Im Gegensatz zum Produkt aus dem Hause Microsoft steht sogar eine portable Version bereit, was es Ihnen erlaubt, Ihr Office-Paket überall hin mitzunehmen und so immer eine vertraute Arbeitsumgebung dabei zu haben.
In diesem Kurs vermittelte Inhalte: Wieso ein „anderes“ Office-Paket?
Dieses Office-Paket beinhaltet alle Module, die für den täglichen Gebrauch benötigt werden.
Writer:
Grundlagen der Textverarbeitung, Texte öffnen, verändern, speichern (in verschiedenen Formaten) Texte überarbeiten und korrigieren, Absatz- und Zeichenformatierung, Seitenformat Tabulatoren, Nummerierung und Aufzählungszeichen, Rahmen, Linien, Schattierungen, Datum, Uhrzeit, Sonderzeichen, einfache Kopf- und Fußzeilen, kurze Einführung in Formatvorlagen, Grafiken und Tabellen einfügen, Suchen und Ersetzen, Drucken
Calc:
Prinzipielle Funktionsweise einer Tabellenkalkulation, Tabellen öffnen, verändern, speichern (in verschiedenen Formaten), Eingabe erster Werte und Formeln
Seminarunterlage 16,50 €

Computer4Kids

Schutterwald

Computer4Kids

von 8-10 Jahren in den Herbstferien

Itzel Vicarte

501180 € 71,00
Mo-Mi, 02.11.15 - 04.11.15
09:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine
Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum

Kinder und Jugendliche, ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen zur Funktionsweise eines Multimediacomputers, können auf spielerische Weise Bestandteile und Funktion eines PCs sowie Grundlagen der Programme Word, Excel, Paint und des Internets kennen lernen. Mit Word werden Briefe, Einladungen, Poster und Visitenkarten erstellt, der Umgang mit Grafiken, Cliparts und der Einsatz eines Zeichenprogrammes geübt.
Bitte mitbringen: Papier, Stifte und wenn möglich ein USB Stick.

Schutterwald

Computer4Kids Folgekurs

von 8-10 Jahren in den Herbstferien

Itzel Vicarte

501185 € 71,00
Mo-Mi, 02.11.15 - 04.11.15
13:30 - 16:30 Uhr, 3 Termine
Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum

Kinder und Jugendliche, die den Grundkurs besucht haben, werden die dort behandelten Themen weiter bearbeiten: Wir malen weiter im Paint, wir lernen wie man in Word Tabellen einfügt, Aufzählungszeichen benutzt, Grafiken und Diagramme erstellt und Screenshots macht. Neu dazu kommt Power Point und eine Einführung in Excel. Außerdem suchen wir gemeinsam kindergeeignete Seiten im Internet.
Bitte mitbringen: Papier, Stifte und wenn möglich ein USB Stick.

FÖRDERUNG DURCH DEN EUROPÄISCHEN SOZIALFONDS BADEN-WÜRTTEMBERG

Folgende Kursteilnehmende können die Förderung in Anspruch nehmen:
- Beschäftigte, die in kleinen und mittleren Unternehmen mit bis zu 250 Mitarbeitern tätig sind, wobei entweder der Beschäftigungsort oder der Wohnort der Teilnehmenden in Baden-Württemberg liegen muss.
- Unternehmerinnen und Unternehmer, Freiberufler sowie ExistenzgründerInnen in Baden-Württemberg
- Gründungswillige, die in Baden-Württemberg wohnhaft sind
- Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die in Baden-Württemberg wohnhaft sind
- Ausbilder und Ausbilderinnen in überbetrieblichen beruflichen Bildungszentren der Wirtschaft, wobei entweder der Beschäftigungsort oder der Wohnort der Teilnehmenden in Baden-Württemberg liegen muss.
- Der Zuschuss wird gewährt als Projektförderung in Form einer Anteilsfinanzierung in Höhe von
  - 30 % der zuschussfähigen Teilnahmegebühren bzw.
  - 50 % der zuschussfähigen Teilnahmegebühren für Teilnehmende, die im Laufe des Kurses das 50. Lebensjahr vollenden.
- Gewährung des Zuschusses vorbehaltlich einer positiven Zusage der jeweiligen Kursförderung. Bitte informieren Sie sich bei der Anmeldung.

ESF Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Baden-Württemberg
WIRTSCHAFTSMINISTERIUM

Office 2010

Word 2010 Grundstufe

Wer von Textverarbeitung spricht, meint fast immer Word. In der Version 2010 ist die Bedienung der Software mit all ihren Funktionen und Möglichkeiten nicht einfacher geworden. Dennoch fällt der Einstieg leicht. Ein erster Beispieltext ist schnell aufgerufen und kann verändert werden. Es werden einzelne Zeichen und ganze Absätze mit unterschiedlichen Eigenschaften belegt, das Verändern von Seiteneigenschaften wie Ränder und Spalten geben dem Dokument ein ganz anderes Aussehen.
Wir zeigen Ihnen die wesentlichen Funktionen von Word, so dass Sie einfache Dokumente sicher erstellen können. Manche Funktionen werden in den einfachen Ausprägungen gezeigt und geübt, andere nur vorgestellt.
Der Besuch dieses Kurses soll Sie in die Lage versetzen, die Routineaufgaben mit Word im beruflichen und privaten Umfeld zu meistern. Gleichzeitig bildet er die Grundlage für die fortgeschrittenen Funktionen der Textverarbeitung.
Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:

- Kennen lernen der Arbeitsoberfläche
- Grundlagen der Textverarbeitung
- Texte überarbeiten und korrigieren
- Die Hilfefunktion von Word
- Absatz- und Zeichenformatierung, Seitenformat
- Tabulatoren, Nummerierung und Aufzählungszeichen
- Rahmen, Linien, Schattierungen
- Datum, Uhrzeit, Sonderzeichen
- Einfache Kopf- und Fußzeilen
- Grundlagen Formatvorlagen
- Einfache Grafiken und Tabellen
- Einfaches Suchen und Ersetzen
- Anwenden der Rechtschreib- und Grammatikprüfung
- Drucken mit Word

Zugangsvoraussetzung:

- Grundlagenkenntnisse in Windows

Word 2010 Grundstufe

Christian Brand

501200 € 80,00
Di, 06.10.15 - 10.11.15
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Word 2010 Grundstufe

Itzel Vicarte

501202 € 80,00
Do, 14.01.16 - 18.02.16
17:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Word 2010 Fachstufe

Christian Brand

501210 € 97,00
Di, 17.11.15 - 15.12.15
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Sie verfügen über die Fertigkeiten in der Bedienung von Word wie sie im Grundlagenkurs vermittelt wurden und möchten nun einige Funktionen der Software genauer oder vollständig kennen lernen und benutzen. Wir haben bei der Auswahl der Themen den Fokus auf die Anforderungen im Arbeitsumfeld gelegt, wobei auch in diesem Kurs keine vollständige Bearbeitung aller Funktionen und Befehle möglich ist.
Inhalte:

- Erweiterte Optionen bei Nummerierungen und Aufzählungen
- Dokument- und Formatvorlagen
- Serienbriefe (verschiedene Quellen, Abfragen, Ausgabevarianten)

Hardware Software Netzwerke Support Seminare Service Datenschutz
IT die fruchtet.
office com GmbH
Beratung - die fruchtet.
Ja, wir möchten verkaufen, aber nur, was Sie wirklich benötigen.
Heinrich-Hertz-Straße 12 | 77656 Offenburg
Telefon 0781 9906310 | www.officecom-gmbh.de

Genießen Sie mit Ihrer Familie, Freunden, Kollegen oder Bekannten unseren
Familienbrunch*
Jeden 1. Sonntag im Monat
von 9.30 bis 14.00 Uhr
Kaffee oder Tee, Säfte, Wurst, Schinken, Käse, verschiedene feine Marmeladen, Frühstückscerealien, Früchte sowie eine reichhaltige Brot- und Brötchenauswahl.
ab 12.00 Uhr: verschiedene warme Köstlichkeiten, Desserts und vieles mehr...!
für 19,50 € pro Person
Kinder bis 6 Jahre gratis /
Kinder von 7 bis 10 Jahre zahlen die Hälfte
*Reservierung erforderlich
Schwarzwald Hotel Gengenbach
Schwarzwaldhotel Gengenbach
Geschäftsführungs GmbH
In der Börsiglache 4 | D-77723 Gengenbach
Tel. +49(0)7803 9390-0 | Fax +49(0)7803 9390-99
info@schwarzwaldhotel-gengenbach.de
www.schwarzwaldhotel-gengenbach.de
www.facebook.com/Schwarzwaldhotel
twitter@wanderhotel

- Vorlage für Geschäftsbrief (Beispiel)
- Suchen und Ersetzen (fortgeschrittene Techniken und Kürzel)
- Grafische Gestaltungsmöglichkeiten und Grafiken
- Tabellen, einfache Formulare

Zugangsvoraussetzung:
- Kenntnisse der in der Grundstufe vermittelten Inhalte.

Seminarunterlage 13,50 €

Word - Serienbriefe

VHSpresso
Brigitte Petri
501240 € 95,00
Do, 15.10.15, 16:00 - 19:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305

Serienbriefe sind mit die anspruchsvollsten Produkte, die innerhalb der Textverarbeitung erstellt werden. Die Vielzahl von Quellen für die Speicherung der Ursprungsdaten und die beinahe unerschöpflichen Gestaltungsmöglichkeiten und Abfragevarianten machen diese Technik zu einer eigenen Wissenschaft.
Als versierte/r Anwender/in von Word kennen Sie die grundsätzliche Funktionsweise der Erstellung von Seriendokumenten. Wir werden diese ganz kurz rekapitulieren, bevor im Anschluss auf die vielfältigen Varianten eingegangen wird.
Inhalte:
- Funktionsweise von Serienbriefen
- Serienbriefe mit Word-Steuerdateien
- Seriendruckfunktionen (Briefe und Etiketten)
- Abfragemöglichkeiten zur Inhaltssteuerung
- Zusätzliche Datenquellen (Excel, Outlook)

Zugangsvoraussetzung:
- sichere Anwendung von Word im täglichen Arbeitsumfeld

Hinweis
Die Auflistung der Inhalte soll einen Überlick vermitteln. Bei einer Schulung innerhalb eines Teams können andere Inhalte vereinbart oder Einfluss auf die Gewichtung genommen werden.

Für Kurse der Reihe VHSpresso geben wir eine Durchführungsgarantie, er findet also auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden! Nach dem Anmeldeschluss, acht Tage vor dem Kurstermin ist kein Rücktritt mehr möglich.

Word - Dokument vorlagen

VHSpresso
Brigitte Petri
501245 € 95,00
Do, 22.10.15, 16:00 - 19:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305

Vorlagen sollen dafür sorgen, dass Dokumente mit ähnlichem Inhalt oder Verwendungszweck den gleichen Aufbau haben, selbst wenn dieser komplexe Formatierungen oder immer gleich bleibende Informationen enthält. Die Einhaltung der DIN Normen als externe Vorgabe kommt hinzu.
Vorgeschriebene als auch notwendige Daten und Informationen sollen in allen Dokumenten vorhanden sein und in Größe, Form und Platzierung übereinstimmen. Damit diese Vorlagen dann auch immer zur Verfügung stehen, müssen sie an entsprechender Stelle im System abgelegt werden.
Die „Konfiguration“ der Dateien mit den unterschiedlichen statischen oder auch variablen Elementen wird in diesem Kurs vermittelt. Sie werden einfache Feldvariablen sowie fest stehende Informationen und grafische Elemente in Vorlagendateien ablegen und deren Verwendung üben.
Inhalte:
- Erstellen von Dokumentvorlagen
- Formatieren eines Geschäftsbriefes nach DIN 5008 und DIN 676
- Vorlagedateien speichern
- Übersichtliche Organisation der Dokumente

Zugangsvoraussetzung:
- sichere Anwendung von Word im täglichen Arbeitsumfeld

Für Kurse der Reihe VHSpresso geben wir eine Durchführungsgarantie, er findet also auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden! Nach dem Anmeldeschluss, acht Tage vor dem Kurstermin ist kein Rücktritt mehr möglich.

VHSpresso

In den vergangenen Semestern wurden immer wieder Kursanfragen zu Themen innerhalb der EDV gestellt, die aber zu speziell waren, um die für VHS-Kurse übliche Mindestteilnehmendenzahl zu erreichen.

Mit dem neuen Kursformat **VHSpresso** wollen wir diesen Anforderungen begegnen. Innerhalb eines überschaubaren Zeitumfangs (meist 4 Unterrichtseinheiten) werden klar abgetrennte Themen behandelt und das mit einer Druchführungsgarantie.

Sobald Sie sich angemeldet haben, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt. Die Obergrenze liegt bei vier Teilnehmenden. Damit bleibt in jedem Fall genügend Zeit für Ihre Fragen.

Die Kurse erkennen Sie an diesem Logo.

Excel 2010 Grundstufe

Sie lernen die Möglichkeiten einer Tabellenkalkulation und einen ersten Teil des großen Funktionsumfangs kennen. Em Ende sind Sie in der Lage, eigenständige Tabellen und einfache Grafiken zu erstellen.
Inhalte:
- prinzipielle Funktionsweise einer Tabellenkalkulation
- Kennen lernen der Programmoberfläche und deren (Menü-)Elemente
- erste Tabellen und Formeln
- Markiertechniken
- Einteilen und Variieren des Tabellenblatts
- Kopieren / Verschieben / Reihungen
- Einführung in relative und absolute Bezüge in Formeln
- grundlegende Tabellengestaltung
- grundlegende Seitengestaltung und Druckfunktionen

Zugangsvoraussetzung:
- Kurs Erste Schritte oder vergleichbare Kenntnisse; Windows-Grundlagen und Mausbedienung

Excel 2010 Grundstufe

Andreas Müsse
501300 € 80,00
Mo, 12.10.15 - 16.11.15
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Grundstufe

Dieter Heilmann
501302 € 80,00
Do, 19.11.15 - 17.12.15
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Grundstufe

Andreas Müsse
501304 € 80,00
Di, 19.01.16 - 23.02.16
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Excel VBA

Zeit sparen und Nerven schonen

Dietrich May

501325 € 70,00

Di, 17.11. - 15.12.2015

17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Wer mit Excel privat oder viel mehr beruflich zu tun hat, weiss, dass Excel zwar ein sehr mächtiges Programm ist, aber dennoch individuelle oder firmenspezifische Wünsche offenbleiben.

Wie sage ich es meinem Computer? Alles, was das Herz begehrt, erlaubt die in Excel eingebaute Programmiersprache VBA (Visual Basic for Application). Damit lassen sich Lösungen schaffen, die Excel selbst nicht kann (z.B. Wiederholungen), oder Dinge automatisieren, die einem die Arbeit erleichtern (z.B. alle Preise um 3 Prozent erhöhen). Sie sparen Zeit, Geld und Nerven und erhöhen die Sicherheit.

Sie können Aufgaben lösen - und mit den grafischen Elementen anzeigen -, die ohne VBA nicht oder nur schwer lösbar sind.

Inhalte:

- Aufbau und Struktur eines VBA-Programms
- Fallunterscheidungen festlegen
- Wiederkehrende Aufgaben mit Schleifen lösen
- Zugriff auf Zellen und Bereiche herstellen
- Excel-Funktionen verwenden und eigene Funktionen schreiben

Zugangsvoraussetzung:

Gute Kenntnisse in Excel

Seminarunterlage 15,50 €

Excel Finanzplanung und Finanzrechnung

für Controller

Dietrich May

501330 € 88,00

Mo, 18.01. - 22.02.2016

17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Wer privat eine grössere Investition vor hat (z.B. eine Wohnung oder ein Haus kaufen) oder im Beruf mit Finanzierung befasst ist, kommt ohne Finanzplanung nicht aus, soll das Unterfangen erfolgreich enden.

Folgende Schwerpunkte werden behandelt:

- Aufbau einer Finanzplanung
- Kreditbedarfsrechnung
- Zins- und Zinseszinsrechnungen
- Investitionsrechnungen
- Kreditberechnungen

Grundlage des Seminars sind eingebaute Excel-Funktionen. Für die berufliche Anwendung richtet sich das Seminar hauptsächlich an Controller bzw im Rechnungswesen Tätige. Privatleute können erkennen, wie sich die geplanten finanziellen Belastungen auswirkungen bzw. ob sie überhaupt tragbar sind.

Zugangsvoraussetzung:

Gute Kenntnisse in Excel

Seminarunterlage 15,50 €

Excel 2010 Fachstufe

Andreas Müsse

501350 € 97,00

Mi, 02.12.15 - 20.01.16

18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine

VHS, EDV-Raum 307

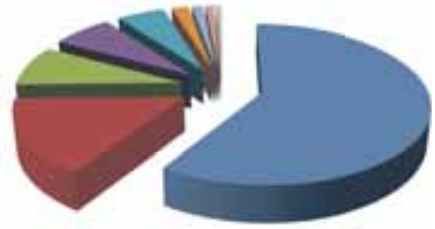
Sie haben schon einige Kenntnisse im Umgang mit Excel und wenden die Software vielfältig an. In diesem Kurs werden diese Grundlagen vertieft und mit diesen zusätzlichen Inhalten erweitert:

- Vertiefung Zahlenformate
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Wiederholung relative / absolute Bezüge
- Verwendung von Namen in Formeln
- Zellen duplizieren, differenziertes Einfügen und Transponieren
- Daten auswerten mit Excel-Datenbankfunktionen
- Erweiterte Druckfunktionen und Bildschirmansichten
- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern
- Schützen von Mappen und Tabellen
- Erstellen von Diagrammen mit dem Assistenten

Zugangsvoraussetzung:

- Kenntnisse der in der Grundstufe vermittelten Inhalte.

Seminarunterlage 13,50 €



Excel - Aussagekräftige Grafiken & Diagramme

VHSpresso

Andreas Müsse

501365 € 95,00

Sa, 12.12.15, 09:00 - 12:00 Uhr

VHS, EDV-Raum 305

Welches Diagramm zeigt das nüchterne Ergebnis der Tabelle am eindrücklichsten? Auf welche Aussage soll das Augenmerk gelegt werden?

Die vielfältigen Optionen bei der Diagrammwahl in Excel werden oft willkürlich gewählt. Die erstellten Diagramme sind meist schön anzusehen, erfüllen aber nicht immer ihren eigentlichen Zweck, gezielt auf die wesentlichen und wichtigen Ergebnisse hinzuweisen.

Zugangsvoraussetzung:

Gute Kenntnisse in Excel

Outlook 2010 - Kalender, E-mail, Kontakte

Joachim Dufner

501380 € 43,00

Mi, 14.10.15 - 28.10.15

17:00 - 19:00 Uhr, 3 Termine

VHS, EDV-Raum 307

Dieser Kurs vermittelt die Bedienung von Outlook und versetzt Sie damit in die Lage, Termine, Aufgaben und Adressen besser als bislang zu koordinieren bzw. zu erstellen. Sie können z. B. mehrere Kalender für sich selbst oder weitere Personen anlegen und pflegen. Ebenfalls lernen Sie wie ein E-mail Konto erstellt und in Outlook richtig konfiguriert wird, damit Sie E-mails senden und empfangen können.

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Seminarunterlage 13,50 €

INDIVIDUELL ZUGESCHNITTENE SCHULUNGEN FÜR IHREN BETRIEB

Der Programmbereich „Berufliche Bildung“ richtet sich auch an Firmen, die an einer fundierten Weiterbildung ihrer MitarbeiterInnen interessiert sind.

Nicht immer entsprechen die ausgewiesenen Kurse in unserem Programmheft Ihrem spezifischen Bedarf.

Wir können Ihnen auf Wunsch gerne mehr bieten. Sollten Sie nicht den Kurstyp oder das fachspezifische Angebot, den Schwierigkeitsgrad oder den entsprechenden Zeitraum finden, der Ihren Vorstellungen entspricht, so wenden Sie sich an uns. Unsere qualifizierten KursleiterInnen unterrichten Sie auch gerne in Kleingruppen.

INHOUSE-SEMINARE

Wenn Sie ein besonderes Problem haben, z. B. Mitarbeiter/innen kurzfristig schulen müssen, so sind wir auch in der Lage, mit fachlich qualifiziertem Personal zu Ihnen zu kommen. Interessierte Firmen können sich mit der Abteilungsleitung „Berufliche Bildung“ in Verbindung setzen, um ein maßgeschneidertes Seminar- oder Kursangebot abzusprechen.

Ihr Ansprechpartner:
Alfred End
Tel.: 0781 9364-235
Fax: 0781 9364-96-235
alfred.end@vhs-offenburg.de

PowerPoint 2010 - Einfach(e) Folien erstellen

Andreas Müsse

501400 € 75,00
Sa, 21.11.15, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305

Das Präsentationsprogramm PowerPoint ist nach wie vor die klassische Software für Präsentationen jeder Art: für eine schnelle Information ebenso geeignet wie für aufwändige und vielschichtige Bildershows mit multimedialen Inhalten. Meist dient PowerPoint als Unterstützung für einen Vortrag, jedoch auch als permanente Informationsplattform auf Messen oder Veranstaltungen.
In diesem Seminar erstellen Sie eine einfache Präsentation mit unterschiedlichsten Inhalten wie Texte, Aufzählungen, Tabellen, Bildern. Sie lernen den Einsatz des Folienmasters und arbeiten mit mehreren unterschiedlich gestalteten Masterfolien, die Sie einzelnen oder mehreren Folien in Ihrer Präsentation zuordnen.
Die Druckfunktionen für Folien, Handzettel und Notizen hält Ihre für den eigentlichen Vortrag benötigten zusätzlichen Daten auf dem gleichen Stand.
Interessante Tipps für die Gestaltung einer Präsentation und ein Überblick der Leistungsfähigkeit von PowerPoint ergänzen das Seminar.
Ziel:
Bildschirmpräsentationen auf Basis vorhandener Daten erstellen können
Inhalte:

- Benutzeroberfläche und Funktionen
- Präsentationstechniken
- Erstellen von Folien und Vortragsunterlagen anhand von Texten und Grafiken
- Gestalten von elektronischen Bildschirmpräsentationen
- Einsatz von Masterfolien

Zugangsvoraussetzung:

- Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel

Programmierung

Programmieren mit Visual C++

Ingo Gutjahr

501560 € 145,00
Sa/So, 05./06.12.15, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Der Kurs vermittelt die elementaren Grundlagen der Programmierung mit der objektorientierten Programmiersprache C++. Anhand kleiner Konsolenprogramme wird der Umgang mit Variablen, Kontrollstrukturen, Funktionen, Zeigern und Klassen demonstriert. Im Kurs wechseln sich Theorie und praktische Übungen ab. Am Kursende ist jeder in der Lage, kleine Konsolenprogramme mit mehreren Klassen selbst zu entwickeln.
Der Kurs richtet sich an alle, die noch nie und/oder bisher noch nie objektorientiert programmiert haben.
Im Kurs wird mit der Entwicklungsumgebung Visual C++ Express Edition gearbeitet, die von Microsoft kostenlos zum Download angeboten wird.
Zugangsvoraussetzung:
Gute Kenntnisse in Windows

Joomla

Einstieg in ein Content-Management-System (CMS)

Dieter Heilmann

501552 € 95,00
Do, 21.01.16 - 25.02.16
19:15 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Content Management Systeme (CMS) bieten die Möglichkeit, Webseiten aktuell zu halten und einfach zu pflegen, ohne die zugrunde liegende Software selbst zu programmieren. Das kostenfreie Joomla ist eines der beliebtesten CMS am Markt, das mittlerweile von vielen Hostern vorinstalliert nutzbar ist. Somit entfällt diese Hürde für EinsteigerInnen. Es ist gut geeignet für die Erstellung hochwertiger und leicht zu pflegender Homepages für Privatpersonen, Vereine und kleine und mittelständische Unternehmen.
Inhalte:

- Konfiguration und Benutzerverwaltung
- Beiträge, Kategorien und Bereiche
- Menüzuordnung
- Joomla Komponenten
- Sinnvolle Erweiterungen einbinden und nutzen
- Visuelle Templates ändern und anpassen

Kursziel:
Sie können eine einfache Webpräsenz mit mehreren Seiten inkl. Bildern mit Joomla erstellen, warten und diese auf einem Webserver publizieren.
Zugangsvoraussetzung:

- Gute Windows und Internetkenntnisse, Grundkenntnisse in HTML wären von Vorteil

Seminarunterlage 16,50 €

Bildungsprämie

Sie wollen beruflich weiterkommen und möchten sich weiterbilden? Sie haben schon einen Kurs oder Lehrgang gefunden, den Sie sich so aber nicht leisten können? Oder Sie möchten zum Thema Weiterbildungsangebote beraten werden? In jedem Fall sind Sie bei der Bildungsprämie richtig.

Seit Dezember 2008 zahlt sich Weiterbildung auch im wörtlichen Sinn aus - mit der Bildungsprämie. Denn wenn Sie einen Kurs, einen Lehrgang oder ein Seminar besuchen, um im Beruf ein Stück voran zu kommen, erhalten Sie einen Prämiengutschein - es gibt also Bares vom Staat. Der Prämiengutschein kann für Sie bis zu 500,- Euro wert sein.

Bringen Sie zum Beratungsgespräch alle wichtigen Unterlagen mit (Lichtbildausweis, Einkommensteuerbescheid oder letzte Lohnabrechnung und, sollten Sie kein EU-Bürger sein, eine gültige Aufenthaltserlaubnis). Zur Vorbereitung auf den Termin überlegen Sie bitte, welche Weiterbildung Sie machen möchten.

Grundsätzlich gilt: Erst beraten lassen, dann anmelden!

Förderbedingungen

Bedingung für den Erhalt eines Prämiengutscheins ist, dass man durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig ist, die angestrebte Weiterbildung einen Betrag von 1.000€ nicht übersteigt, man das 25. Lebensjahr vollendet hat und das zu versteuernde Jahreseinkommen die Grenze von 20.000 € nicht übersteigt (bei gemeinsamer steuerlicher Veranlagung: 40.000 €). Wer eine Weiterbildungsmaßnahme in Anspruch nimmt, bekommt im Rahmen der Bildungsprämie einen Prämiengutschein, der die Hälfte der Weiterbildungskosten bis maximal 500 € abdeckt.

Ihr Ansprechpartner:
Benjamin Köhler Tel.: 0781 9364-224, Fax: 0781 9364-96-224
benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Die Förderkriterien werden bei einem Beratungsgespräch individuell geprüft. Dieses Gespräch ist eine formale Voraussetzung für eine Förderung.

Was wird gefördert?

Die Bildungsprämie fördert grundsätzlich Weiterbildungsmaßnahmen, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen beruflichen Tätigkeit relevant sind, die wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt und Kompetenzen erweitert. Dies reicht vom Lehrgang für ein PC-Programm über Kompakt-Sprachkurse bis hin zu fachspezifischen Fortbildungen, wie etwa einem Grundlagenkurs für Existenzgründer.

Ob eine Maßnahme unter die Förderfähigkeit fällt, erfahren Sie über die Hotline: 0800- 2623 000 oder im persönlichen Beratungsgespräch in ihrer Beratungsstelle.

Wer wird gefördert?

Erwerbstätige in verschiedenen Formen, Angestellte, Selbständige, mithelfende Familienangehörige und BerufsrückkehrerInnen.

Nicht gefördert werden:

- Frauen und Männer, die ALG I oder ALG II erhalten
- Frauen und Männer, die Anspruch nach dem AFBG (Meister-Bafoeg) haben
- Frauen und Männer ohne Arbeitserlaubnis für Deutschland
- Schülerinnen und Schüler sowie Auszubildende, Studierende oder RentnerInnen und Pensionäre

Bundesministerium für Bildung und Forschung
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION

HTML & CSS Grundlagen

Werner Gutmann

501550 € 95,00
Mi, 18.11.15 - 09.12.15
18:45 - 21:30 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

HTML (HyperTextMarkupLanguage) ist die Sprache des Internet. Jede WWW-Seite im Internet basiert auf HTML. Mit „reinem HTML" versteht Sie jeder Browser! Wenn die gängigen Baukastensysteme der Internet-Provider Ihren Anforderungen nicht mehr genügen, werden Sie an den Grundlagen des HTML nicht mehr vorbei kommen. Mit den Cascading Style Sheets (CCS) gelingt ein einheitliches Aussehen des Webauftritts. So werden den unterschiedlichsten Elementen immer gleiche Formatierungsregeln zugewiesen, ganz so wie mit einer Format- oder Dokumentvorlage in Word.
In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe einfacher Werkzeuge solche Seiten zu erstellen. Die notwendige Software haben Sie bereits auf Ihrem PC zu Hause - ein einfacher Texteditor (z. B. Notepad) genügt, wenngleich für komplexere Projekte ein spezielles Programm unabdingbar ist.
Inhalte:

- Was ist HTML?
- Aufbau eines HTML-Dokumentes
- Gestaltung von Text und Grafiken
- lokale und globale Links
- Aufbau von Tabellen und Formularen
- Layoutgestaltung mit floating div

Zugangsvoraussetzung:

- Grundlagenkenntnisse und sicherer Umgang mit Windows
- Gute Kenntnisse des Internets und dessen Funktionsweise

FOTOGRAFIE

Digitale Fotopraxis

Workshop für alle die bessere Fotos machen wollen.
Wir sind von 6 Kursterminen auf 4 Exkursionen und Praxisetappen mit der Gruppe unterwegs. Sie lernen dabei Zusammenhänge von Blende und Verschlusszeit kennen, Fotos zu gestalten und zu beurteilen, dabei den richtigen Bildausschnitt festzulegen und auf Störfaktoren zu achten.
Sie lernen an praktischen Beispielen in den Themenfeldern:

- Makrofotografie: fotografieren von Miniaturen, Goldschmuck, Kerzenlicht, Staubgefäßen von Blumen - im Blickfeld eine selbstgestaltete Glückwunschkarte.
- Reisefotografie: fotografieren in der Landschaft, mit Zoom- und Weitwinkeleinstellung, auch Panorama-Aufnahmetechnik. Welches Fotozubehör zur Reise? Wie erhalte ich von meinem schönsten Reisefoto ein Poster?
- Architekturfotografie und Innenräume: fotografieren vor Ort, im Innenraum einer Kirche oder Museum, mit und ohne Blitz. Wie fange ich das Flair und die architektonische Aussage ein?
- Gruppen und Portraitfotografie: fotografieren von Menschen, auch im Gegenlicht, mit indirektem Blitz, mit Zubehör wie Weichzeichner, Aufheller, Stativ. Was ist die Schokoladenseite im Portrait?
- Bewegte Objekte/Sportaufnahmen: fotografieren von Wasser, am Wasser, Spiegelungen. Wie banne ich den quirligen Enkel auf ein Foto?
- Nachtfotografie: fotografieren beim Ausflug in die nachtblaue Stadt, Dämmerung, die Blaue Stunde, fließender Straßenverkehr, beleuchtete Gebäude, ungewöhnliche Blickwinkel. Was ist wichtig für die Bildaussage?

Nach diesem Kurs haben Sie Ihr Auge geschult für bessere Bilder!

Schutterwald

Digitale Fotopraxis

Klemens Hansert

501600 € 60,00
Mi, 07.10.15 - 18.11.15
18:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Bitte mitbringen: hre Kompaktkamera oder Spiegelreflex, Bedienungsanleitung

Schutterwald

Digitale Fotopraxis

Klemens Hansert

501604 € 60,00
Mi, 27.01.16 - 09.03.16
18:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Saal - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Bitte mitbringen: hre Kompaktkamera oder Spiegelreflex, Bedienungsanleitung

Digitale Fotopraxis

Klemens Hansert

501602 € 60,00
Mi, 14.10.15 - 25.11.15
09:30 - 11:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 302
Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Digitale Fotopraxis

Klemens Hansert

501603 € 60,00
Mi, 27.01.16 - 09.03.16
10:00 - 12:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 302
Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Persönliche, individuelle und neutrale Weiterbildungsberatung bei der Volkshochschule Offenburg.

Die Volkshochschule Offenburg ist Gründungsmitglied des Landesnetzwerkes Weiterbildungsberatung. Dies bedeutet, dass Sie seit 1. Januar 2015 kostenfreie Weiterbildungsberatung erhalten können. Ziel ist es, Sie zu Fragen der allgemeinen und beruflichen Weiterbildung individuell, professionell und unabhängig zu beraten und für Klarheit auf dem oftmals unübersichtlichen Bildungsmarkt zu sorgen.
Sie können bis zu drei Beratungstermine in Anspruch nehmen. Pro Termin ist eine maximale Dauer von 60 Minuten vorgesehen. Es handelt sich um eine persönliche Beratungsleistung, die in der Geschäftsstelle der Volkshochschule Offenburg in geschützter und diskreter Atmosphäre stattfinden wird.

Im Mittelpunkt steht Ihr Anliegen im Hinblick auf Weiterbildungsmöglichkeiten im aktuellen oder zukünftigen beruflichen Kontext. Die Beratungsleistung wird kostenfrei und anbieterneutral erbracht und steht in keinem Zusammenhang mit einer Kursbuchung bei der Volkshochschule Offenburg. Die Beratung im Rahmen des Landesnetzwerks Weiterbildungsberatung BW wird durch die Landesregierung gefördert.

Für Ihr Anliegen wenden Sie sich an:

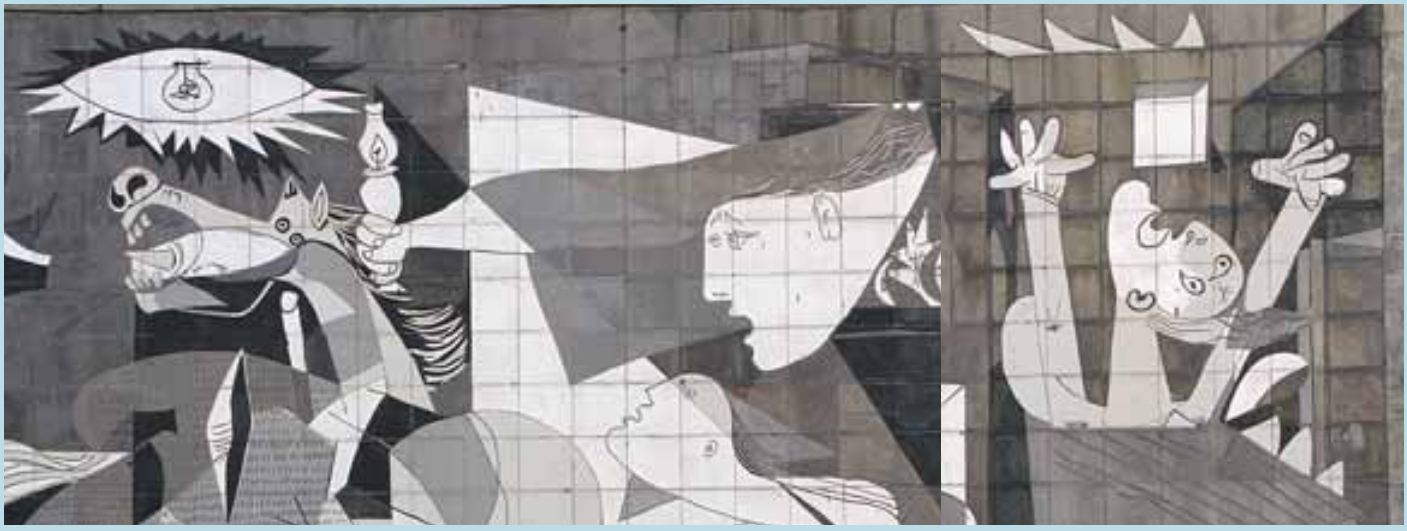
Benjamin Köhler
Tel. 0781 9364224
benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

Karin Weißer
Tel. 0781 9364223
karin.weisser@vhs-offenburg.de

Emanzipation als zivilisatorischer Auftrag

Axel Eberhardt

In fast allen Kultur- und Zeiträumen ist Emanzipation ein mächtiges Wort. Ursprünglich bezeichnete es einen Rechtsakt, bei dem Sklavenhalter ihre Sklaven aus ihrem Besitzverhältnis entließen. Emanzipation als gewährter Freibrief, nahezu ohne verbindlichen Rechtsanspruch. Inzwischen hat sich der Begriff entwickelt. Emanzipation ist kein Freibrief mehr, schon gar nicht für die Adressaten. Emanzipation ist ein umfassender Gestaltungsauftrag, ein kategorischer Imperativ, ein bildungs- und erziehungspolitisches Ziel und ein verfassungsrechtlicher Anspruch, der in der Würde des Menschen angelegt ist.



Nach wie vor bedeutet Emanzipation Befreiung aus einem Dominanzverhältnis: aus der freiwilligen Unterordnung, aus der selbstverschuldeten Unmündigkeit, aus den herrschenden Produktions- und Rechtsverhältnissen, aus der Hegemonie von kulturindustriellen Mächten, die über die Massenkommunikationsmittel verfügen und / oder die veröffentlichte Meinung bestimmen.

Emanzipation ist aber auch ein Akt oder vielmehr ein Prozess, bei dem sich Menschen die Mittel beschaffen, die sie zu ihrer Selbstentfaltung brauchen. Bourdieu spricht von kulturellem Kapital, das in andere Kapitalformen umgetauscht werden kann. Emanzipation bedeutet deshalb nicht nur Bildung, sondern auch Perspektivenbildung, nicht nur Wissen, sondern auch Bewusstsein. Dabei spielen Pädagogen eine wesentliche Rolle: die Intellektuellen im Sinne des italienischen Kulturphilosophen Antonio Gramsci etwa oder die Volksbildner vom Schlage Paulo Freire, der auf Bewusstseinsbildung setzte und einen engen Zusammenhang zwischen Wissen, Gewissen und Bewusstsein herstellte, und nicht zuletzt die Konstruktivisten, die von Empowerment reden oder gar von der „Schule des Volkes“ wie Célestin Freinet seine Emanzipationsstrategie elementarisierte.

Schule des Volkes, Volkshochschulen, Demokratisierung aller gesellschaftlichen Sphären, Beutelsbacher Konsens. Die Emanzipation hat Spuren hinterlassen, in den Leitbildern der politischen Bildung, in den Bildungsplänen der Schulen, im Selbstverständnis der sozialen Bewegungen und im Wertekanon unserer Gesellschaft.

Demokratie ist immer ein Prozess. Wenn die Demokratisierung der gesellschaftlichen Sphären an Dynamik verliert, ist die Demokratie gefährdet. Auf der Agenda stehen deshalb Begriffe wie soziale Alphabetisierung, aufsuchende Pädagogik, Zielgruppenarbeit mit „bildungsfernen Schichten“, aber auch Fragen nach dem sozialen Zusammenhalt, nach dem Gemeinsinn.

Die Fragen nach der Steuermoral, nach einer neuen Wirtschaftsethik, nach einem modernen Humanismus sind emanzipatorische Fragen, die gerade auch Menschen mit höherem Bildungskapital betreffen. Emanzipation ist auch die Befreiung von Zerrbildern, die den konkreten Menschen aus seinen räumlichen, zeitlichen und soziokulturellen Zusammenhängen löst. Der „homo oeconomicus“ ist ein solches Zerrbild, das den Menschen auf seine objektiven materiellen Interessen reduziert. Definiert ein konkretes Individuum seine Interessen anders, passt es nicht ins vorherrschende wirtschaftswissenschaftliche Paradigma.

An dieser Stelle ist die Soziologie gefragt. Pierre Bourdieu etwa, der die Fixierung auf dieses Leitbild als „pensée unique“, als eindimensionales Denken, kritisierte und dabei eine Brücke zur „Frankfurter Schule“ schlug, oder Michel Foucault, der das Zusammenspiel von Macht und Freiheit betonte und die Frage nach der Konfiguration der beiden Kategorien in den Mittelpunkt stellte.

Die Strategien der Emanzipationssoziologen und –philosophen unterscheiden sich in vielfacher Hinsicht. Die Rationalisten setzen auf kognitive Prozesse, die Libertären auf die Überwindung der politisch-juristischen und symbolischen Dominanzverhältnisse, die Konstruktivisten auf die Entwicklung einer handlungsorientierten Lernkultur, bei der die Dominierten ihren Emanzipationsprozess weitgehend selbst gestalten. Empowerment spielt in diesem Ansatz eine Schlüsselrolle. Trotz aller weltanschaulichen Unterschiede steht hier der konkrete Mensch mit seinen dynamischen Bedürfnissen und Fähigkeiten im Mittelpunkt.

Veranstaltungshinweis:

„Emanzipation als zivilisatorischer Auftrag“. Ein Gespräch mit François Galichet und Maurice Blanc; Dienstag, 24.11.15, 19 Uhr, Saal der VHS. Eintritt: 5 €

Fotokurs für Kinder

Ferienkurs für Kinder ab 10 Jahren
Klemens Hansert
501605 € 27,00
Fr/Mo/Di, 30.10./02./03.11.15, 15:00 - 16:30 Uhr
3 Termine
VHS, Seminarraum 302
Wir lernen den Umgang mit der eigenen Digitalkamera und dies beim Fotografieren. In der 1. Stunde steht Makrofotografie auf dem Programm - Kleines wird groß. In der 2. Stunde fotografieren wir in der Natur - Landschaftsfotografie, Tiere und Pflanzen. In der 3. Stunde fotografieren wir Gruppen, Personen in Bewegung und Porträts. In der 4. Stunde beurteilen wir gemeinsam unsere gemachten Fotos. Wir lernen Grundlegendes über Präsentation im Fotobuch, in einer Diaschau und als Vergrößerung im Bilderrahmen. Zu dieser Stunde sind auch die Eltern herzlich eingeladen.

Digital Fotografieren

Diese Kurse richtet sich an TeilnehmerInnen, die mit ihrer digitalen Kamera oft oder immer mit der Vollautomatik fotografieren. Es werden die verschieden Kameramodi (P, S, T, TV, M etc.) erklärt.
Folgende Themen werden behandelt und verständlich erklärt sowie mit praktischen Beispielen ergänzt:
- Weißabgleich, ISO
- Histogramm, Belichtungskorrektur
- Tiefenschärfe, Autofokus
- EXIF, Megapixel

Es werden Aufnahmetipps gegeben sowie der Bildaufbau besprochen. Wir werden anhand von Beispielen gemeinsam einige Fotos machen und diese aufgenommenen Bilder danach gemeinsam analysieren.
Unterlagen werden auf USB Stick geliefert (Kostenbeitrag: 5 €).

Digital Fotografieren

Wochenendkurs für AnfängerInnen und zum Wiederauffrischen
Günther Berthold
501620 € 56,00
Fr, 16.10.15, 17:30 - 20:30 Uhr
Sa, 17.10.15, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 202
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, ggf. Stativ

Digital Fotografieren

Wochenendkurs für AnfängerInnen und zum Wiederauffrischen
Günther Berthold
501621 € 56,00
Fr, 15.01.16, 17:30 - 20:30 Uhr
Sa, 16.01.16, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, ggf. Stativ

Digital Fotografieren - workshop

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben. Es sollte das Wissen über Blende, Zeit und ISO vorhanden sein. Gemeinsam werden wir praktische Übungen machen und die Aufnahmen danach besprechen und analysieren. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Praxis, es werden aber auch theoretische Sequenzen dabei sein und allgemeine fotografische Fragen beantwortet werden. Dies alles wird die Grundlage sein für die individuelle und ambitionierte Beschäftigung mit dem Hobby Digitalfotografie. Die Art der Kamera, die Sie besitzen spielt keine Rolle.
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, ggf. Stativ

Digital Fotografieren

Workshop: Fotografieren und Bildbesprechung
Günther Berthold
501623 € 56,00
Fr, 30.10.15, 17:30 - 20:30 Uhr
Sa, 31.10.15, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101

Digital Fotografieren

Workshop: Fotografieren und Bildbesprechung
Günther Berthold
501624 € 56,00
Fr, 22.01.16, 17:30 - 20:30 Uhr
Sa, 23.01.16, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101

Digital Fotografieren Spiegelreflexkamera

Sie haben eine Spiegelreflexkamera und fotografieren nur mit der Vollautomatik. Wir wollen Ihnen die zusätzlichen Möglichkeiten Ihrer Kamera zeigen.
Die Grundlagen wurden im Grundkurs Digitale Fotografie gelegt. Die Begriffe und die technische Bedeutung von ISO, Blende, Tiefenschärfe sind Ihnen bekannt. Nun werden wir mit diesen einzelnen Faktoren „spielen“, sie bewusst miteinander kombinieren und dazu das zusätzliche Element der Aufnahmezeit einfügen.
Die Themen Bildgestaltung und zusätzlich die Optionen durch Wechselobjektive erhalten damit eine zusätzliche Bedeutung. Die Unterschiede von eingebautem oder zusätzlichem Blitz werden besprochen und beispielhaft gezeigt, sind allerdings nicht Thema spezieller praktischer Übungen.
Wie in den Grundlagenkursen werden die Lernziele durch eigene Erfahrungen während des Kurses erarbeitet und besprochen. Dies bedeutet aber auch, dass Sie die Zeit zwischen den einzelnen Terminen für gezielte eigene Fotosessions nutzen sollten, in denen Sie die jeweils besprochenen Themen umsetzen.
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Digital Fotografieren Spiegelreflexkamera

Markus Dietze
501625 € 76,00
Mo, 05.10.15 - 09.11.15
17:30 - 19:45 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 101

Digital Fotografieren Spiegelreflexkamera

Markus Dietze
501626 € 70,00
Sa, 21./28.11./12.12.15, 10:00 - 14:00 Uhr
3 Termine
VHS, Seminarraum 101

Liebe KursbesucherInnen,

seit Februar 2015 leite ich die Außenstelle Hohberg und freue mich sehr darüber, Ihnen das neue Programm für das Wintersemester vorlegen zu können. Noch ist vieles für mich neu, aber die Arbeit bereitet mir sehr viel Freude und ich bin sicher, dass sich der zeitliche Aufwand lohnt!

Mir liegt das lebenslange Lernen sehr am Herzen und es ist mir daher ein großes Anliegen, den Bewohnern unserer drei Ortsteile Diersburg, Hofweier und Niederschopfheim die Möglichkeit zu geben „am Ball zu bleiben“ und Neues zu erfahren. In der wohnortnahen Weiterbildung sehe ich eine große Chance.

Die Außenstelle Hohberg ist für mich Plattform zum Austausch über die Dorfgrenzen hinweg. Ich freue mich auf Sie!

Sabine Froehlich

Außenstellenleiterin Hohberg

Digitale Bildbearbeitung

Hohberg

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten

und für Fotopräsentationen nutzbar machen

Wolfgang Seitz

501640 € 35,00

Fr, 13.11.15 - 20.11.15

17:00 - 19:15 Uhr, 2 Termine

Werkrealschule Hofweier, Trakt II, EDV-Raum

Picasa ist ein kostenloses Programm von Google zur Verwaltung und Bearbeitung digitaler Bilder. Die Vielseitigkeit und einfache Handhabung machen dieses Programm auch für Nichtfachleute benutzerfreundlich. Mit Picasa können Sie Ihre Bilder nach Ereignissen sortieren, Fotoalben erstellen, Diashows anspruchsvoll gestalten und auch Fotos im Internet als Webalben zur Verfügung stellen. Sie können Ihre Bilder bearbeiten und nachbessern: rote Augen entfernen, Bilder drehen oder Bildausschnitte festlegen.

Zugangsvoraussetzungen:
EDV-Grundkenntnisse

Fotoalbum selbst gestalten -

Digitale Druckdienste im Internet nutzen

Klemens Hansert

501631 € 49,00

Fr, 13.11.15 - 04.12.15

17:30 - 19:45 Uhr, 4 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Sie haben es satt, Fotos im Karton nicht wieder zu finden! Fotobücher sind ideale Geschenke und das lästige Einkleben und Beschriften der Fotos ist auch schon erledigt.

Mit Ihren digitalen Fotos gestalten Sie Ihr attraktives Fotoalbum mit persönlicher Note - und das zu einem äußerst attraktiven Preis; denn Sie erhalten einen Gutschein von 26,95 € nach Beendigung des Kurses.

Sie lernen von der Planung bis zur Bestellung alles für eine gelungene Präsentation Ihrer Urlaubsfotos, Ihrer Geburtstags- oder Hochzeitsfeier.

Nichts überlassen Sie dem Zufall, keine Automatik wo Sie es besser können.

Nach dem Kurs können Sie für Ihr Fotobuch

- die Buchgröße, die Art des Einbandes auswählen sowie den Titel und
- die Beschriftung des Buchrückens gestalten,
- das Layout Ihres Fotobuches mit und ohne Fotobuch-Assistenten gestalten,
- verschiedene Farben und Muster der Hintergründe für die Buchseiten
- auswählen und anwenden,
- den Texteditor für Überschriften und Bildtexte anwenden, Schriftarten,
- Schriftfarben und Schriftgrößen auswählen,
- Ihre Fotos mit dem integrierten Bildbearbeitungseditor bearbeiten, rote
- Augen entfernen, Fotos aufhellen aber auch verfremden z. B. in schwarz weiß Fotos umwandeln
- Ihre Bestellung aufgeben für den Druck des Buches.

Übrigens, alles was Sie mit dem Bildbearbeitungseditor lernen, ist auch für normale Fotos oder Poster anwendbar.

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Hohberg

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten

und für Fotopräsentationen nutzbar machen

Wolfgang Seitz

501640 € 35,00

Fr, 13.11.15 - 20.11.15

17:00 - 19:15 Uhr, 2 Termine

Werkrealschule Hofweier, Trakt II, EDV-Raum

Picasa ist ein kostenloses Programm von Google zur Verwaltung und Bearbeitung digitaler Bilder. Die Vielseitigkeit und einfache Handhabung machen dieses Programm auch für Nichtfachleute benutzerfreundlich. Mit Picasa können Sie Ihre Bilder nach Ereignissen sortieren, Fotoalben erstellen, Diashows anspruchsvoll gestalten und auch Fotos im Internet als Webalben zur Verfügung stellen. Sie können Ihre Bilder bearbeiten und nachbessern: rote Augen entfernen, Bilder drehen oder Bildausschnitte festlegen.

Zugangsvoraussetzungen:
EDV-Grundkenntnisse

MARKUS DIETZE | madphotos.de

www.madphotos.de • mail@madphotos.de • 0781 919 3 222 • Hauptstr. 88 • 77746 Schutterwald

Photoshop - Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung

Julia Schweiger

501650 € 125,00
Mi, 07.10.15 - 11.11.15
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die „fotografischen" Gestaltungstechniken von Photoshop. Im Mittelpunkt der praktischen Übungen stehen die Veränderung von Helligkeit, Kontrast und Gradation, Farbbalance und Farbkorrektur, selektive Bildbearbeitung und weitere Funktionen. Dabei werden für das Verständnis und Einordnung der Bildbearbeitung wichtige Grundlagen wie beispielsweise der Zusammenhang von Bildauflösung, Bildqualität, Dateigröße und Farbinformation erläutert.

Inhalte:
- Einfache Auswahlwerkzeuge
- Ebenen und Masken
- Bildausschnitt wählen und freistellen
- Fotomontagen erstellen
- Vektorobjekte, Pfade und Text
- Ausgabe der erstellten Objekte

Zugangsvoraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Zugang zu einem System mit Photoshop zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlagen 16,00 €

Photoshop - Weitere Werkzeuge und Kniffe

Julia Schweiger

501655 € 125,00
Mi, 20.01.16 - 24.02.16
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Die ersten Schritte mit Photoshop liegen hinter Ihnen und mit den gelernten und geübten Verfahrensweisen können Sie bereits korrigierend und manipulierend auf die Bilder einwirken. In der Fortsetzung lernen Sie nach Wiederholung und Vertiefung bereits vorgestellter Werkzeuge einige Funktionen von Photoshop kennen, die mit der traditionellen Bildbearbeitung weniger zu tun haben, die aber sehr interessante und vielfältige Anwendungsmöglichkeiten ermöglichen.

Inhalte:
- Kurze Wiederholung (Werkzeuge, Masken, Farbkorrekturen)
- Weitere Optionen zu den Werkzeugen erarbeiten
- Einfache Vektorgrafiken, Pfade und Texte
- Smartobjekts, Filter und Effekte
- Erste Animierte gif's
- Praktische Aktionen - automatisierte Abläufe in Photoshop

Zugangsvoraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Kenntnisse von Adobe Photoshop, die denen der im Basiskurs vermittelten Inhalten entsprechen
- Zugang zu einem System mit Photoshop zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlage 16,00 €

Lightroom - Bildverwaltung und Archivierung

Ann-Cathrin Krämer

501665 € 75,00
Do, 10.12.15 - 14.01.16
19:00 - 22:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Mit den für die aktuellen Digitalkameras zur Verfügung stehenden Speicherkarten können nahezu unbegrenzt Bilder geschossen werden. Die Kosten für die Speicherhardware sind kein Kriterium für eine Beschränkung. Demzufolge steigt die Zahl der Bilder immer weiter an. Selbst bei sorgfältiger Nachkontrolle und dem Löschen der „schlechteren" Fotos bleibt eine Menge an Daten, die es zu Ordnen und Katalogisieren gilt.

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Benutzung von Lightroom mit dem Fokus auf das Bibliotheksmodul, mit dem Sie Fotos verwalten und archivieren können.

Inhalte:
- Kennen lernen der Benutzeroberfläche
- Möglichkeiten und Grenzen von Lightroom (Abgrenzung zu reinen Bildverarbeitungsprogrammen)
- Anlegen und verwalten von Katalogen
- Hinweise für Ordnerstrukturen zur Speicherung der Daten
- Importieren von Bildern
- Vergabe von Kategorien, Stichwörtern
- Einfache Bildbearbeitung mit Lightroom (Kontrast, Helligkeit, Tonwert, Korrekturen)
- Auswahl von Bildern, Ausgabe als Diashow, Export in Verzeichnis oder als DVD
- Bearbeiten der EXIF-Daten

Sie erhalten als Arbeitsgrundlage einen USB Stick (in der Gebühr enthalten), auf dem die für den Kurs genutzten Bilder und die von Ihnen angelegten Lightroom-Kataloge gespeichert werden. Damit haben Sie die Möglichkeit, zwischen den Terminen mit der identischen Datenbasis zu üben. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie zumindest die Testversion von Lightroom zur Verfügung haben.

Hinweis:
Die Benutzeroberfläche und Bedienung von Lightroom ist in der PC- und Mac-Version nahezu identisch. Insofern ist der Besuch des Kurses - obwohl die Schulung unter Verwendung von PCs unter Windows 7 erfolgt - grundsätzlich auch für Mac-Benutzer möglich.

Zugangsvoraussetzung:
Gute Computer-Kenntnisse

Liebe Leserinnen und Leser,

Klaus Jehle
Bürgermeister Hohberg

für die Außenstelle Hohberg war 2015 ein wechselvolles Jahr! Nach 14 Jahren in der Verantwortung wurde Claudia Seitz im Mai als Leiterin verabschiedet: 1100 Kurse liefen in dieser Zeit, rund 9.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer fanden den Weg in unsere Veranstaltungen. Dafür an dieser Stelle nochmals vielen Dank.

Mit Sabine Froehlich haben wir eine hoch motivierte Nachfolgerin gefunden. Die 48-Jährige, die aus Konstanz stammt und Architektur studiert hat, lebt seit elf Jahren mit ihrem Mann und den beiden Söhnen in Diersburg. Sie ist im Elternbeirat sowie im Turnverein aktiv und hat als langjährige Jugendleiterin des Alpenvereins bereits viel Erfahrung im Planen und Organisieren von Kursen gesammelt. Ich freue mich besonders darüber, dass Frau Froehlich die Angebote der Außenstelle nutzen möchte, um die Ortsteile noch enger zusammenzubringen, um den Austausch in ganz Hohberg zu intensivieren – dieses Anliegen kann ich als Bürgermeister natürlich nur unterstützen!

Ein Blick auf das neue Programm zeigt, dass Frau Froehlich bereits eigene Akzente gesetzt hat – neu sind zum Beispiel der Diavortrag „Abenteuer Seidenstraße" sowie die beiden Gesundheitskurse „Kinder im Gleichgewicht" und „Entspannt mit Alexandertechnik". Auch bietet die Leiterin selbst einen Kurs an, bei dem sie sich mit Karte und Kompass auf Schatzsuche begeben möchte – mit hoffentlich ganz vielen neugierigen jungen Leuten. Ich wünsche Frau Froehlich für ihre neue Aufgabe viel Kraft und Mut und Inspiration. Und freue mich auf weitere spannende und bereichernde Angebote, die der ganzen Gemeinde Hohberg zugute kommen.

Layout und Grafik

InDesign - Einstieg ins Profilayout

Ann-Cathrin Krämer

501700 € 125,00
Di, 27.10.15 - 01.12.15
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Innerhalb dieses Kurses mit InDesign produzieren wir eine kleine Informationsbroschüre mit unterschiedlichen grafischen Elementen. Die einzelnen Teile sind bereits als Vorlagen vorhanden (Textbeiträge, Grafiken, Bilder) und sollen nun mit Hilfe von InDesign ansprechend „gesetzt“ werden. Zum Abschluss wird eine PDF direkt aus InDesign generiert, die für die Druckvorstufe geeignet wäre. Den ausführlicheren Part mit dem Distiller behalten wir uns für das optionale Seminar vor.
Im Rahmen des Kurses werden die möglichen anderen „Baustellen“ wie Bildbearbeitung, Grafikformate und Ausgabeprofile als Teile des übergreifenden Produktions- und Gestaltungsprozesses angesprochen, sind jedoch nicht Ziel und Inhalt des Kurses.
Inhalte:
- Satz einer fiktiven Broschüre mit InDesign
- Benutzung der Platzierungs- und Ausrichtungstools
- Kennen lernen der verschiedenen Bildschirmansichten

Zugangsvoraussetzung:
- Gute Kenntnisse in Windows
- Erfahrung mit der Fragestellung einer Broschürenproduktion
- Zugang zu einem System mit InDesign zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlagen 16,00 €

InDesign - Broschüren und Hefte

Ann-Cathrin Krämer

501705 € 125,00
Di, 19.01.16 - 16.02.16
18:30 - 21:15 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Die InDesign-Aufbaustufe richtet sich an AnwenderInnen, die bereits über solide Grundkenntnisse verfügen. Anhand praxisorientierter Projektarbeiten lernen Sie die erweiterten Möglichkeiten von InDesign kennen.
Inhalte:
- Komplexe Dokumente und Formate erstellen
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Arbeiten mit Transparenzen und Effekten
- Bucherstellung, Inhaltsverzeichnis, Index
- Bibliotheken erstellen, verwalten und bearbeiten

Zugangsvoraussetzung:
- Gute Kenntnisse in Windows
- Kenntnisse von Adobe InDesign, die denen der im Basiskurs vermittelten Inhalte entsprechen
- Zugang zu einem System mit InDesign CS zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlagen 16,00 €

Illustrator - Einfache Grafiken gestalten

Maria Horn

501720 € 125,00
Mo, 12.10.15 - 16.11.15
19:15 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Was Photoshop für Bilder, ist Illustrator für alle vektorbasierten Elemente. Hier wird gezeichnet, gemalt und entworfen für die unterschiedlichsten Endprodukte: Logos, einfache Pläne und Strukturen, Kurven, Strichzeichnungen etc. Illustrator kann auch mehrseitige Dokumente bearbeiten und so für die Erstellung eines einfachen doppelseitigen Flugblatts mit vielen grafischen Elementen und wenig Text eingesetzt werden. Gleichzeitig kann Illustrator aber auch als Zulieferer für das Layoutprogramm InDesgin, für Photoshop oder eben fürs Web dienen.
Inhalte:
- Gestaltung eines fiktiven doppelseitigen Flugblatts
- Benutzung der Platzierungs- und Ausrichtungstools
- Kennen lernen der verschiedenen Bildschirmansichten
- Ausgabeparameter für verschiedene Adressaten

Zugangsvoraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Zugang zu einem System mit Illustrator zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlagen 18,00 €

KAUFMÄNNISCHE KURSE

Lexware

Buchhaltung mit Lexware kompakt

2 x wöchentlich Di/Do

Petra Brunner

502100 € 175,00

Di, 06.10.15 - Do, 22.10.15

19:15 - 21:45 Uhr, 6 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Ziel:

Vermitteln der Grundlagen des bedienerfreundlichen Lexware Buchhalter Programmes, sowie die praktische Durchführung einer betrieblichen Buchhaltung anhand von Beispielen.

Inhalte:

- Tipps zur schnelleren und betriebsspezifischeren Handhabung des Programmes
- Sämtliche Auswertungsmöglichkeiten
- Betriebswirtschaftliche Auswertung, Journal, Kontenblätter
- Offene Posten-, Summen- und Saldenliste
- Ust-Voranmeldung

Zugangsvoraussetzung:

Grundkenntnisse in der Bedienung der Windows-Oberfläche.

Lohn & Gehalt mit Lexware kompakt

2 x wöchentlich Mi/Fr

Petra Brunner

502115 € 175,00

Mi, 11.11.15 - Fr, 27.11.15

19:15 - 21:30 Uhr, 6 Termine

VHS, EDV-Raum 307

Ziel:

Anhand von Praxisfällen werden die TeilnehmerInnen mit der Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Lexware vertraut gemacht.

Inhalte:

- Basiswissen in Lohnsteuer
- Sozialversicherungs- und Arbeitsrecht
- Lohnkonto
- Abrechnung
- Lohnsteuer-Anmeldung

Zugangsvoraussetzung:

Grundkenntnisse in der Bedienung der Windows-Oberfläche.

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg

i-Punkt Kulturforum

Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg

Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212

anmeldung@vhs-offenburg.de

Rechnungswesen

Finanzbuchhaltung I

Petra Brunner

502140 € 305,00

Mo, 12.10.15 - 11.04.16

18:30 - 21:00 Uhr, 20 Termine

+ 3 Samstage nach Vereinbarung

VHS, Seminarraum 306

Der Grundlehrgang Buchführung bietet anhand von bewährten Unterrichtsmaterialien eine systematische Einführung in die Logik der doppelten Buchführung, eine praxisbezogene Darstellung des Stoffes mit der Fähigkeit, Belege der Praxis zu buchen, einen Einblick in die Arbeit der EDV-Finanzbuchhaltung.

Inhalte:

- Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung
- Gesetzliche Buchführungs- und Aufzeichnungspflicht
- Vom Inventar zur Bilanz / Bilanzgliederung
- Darstellung der Wertveränderung in der Bilanz
- Errichten von Bestandskonten
- Buchen einfacher Geschäftsfälle mit Abschluss / Buchen nach Belegen
- Einfache und zusammengesetzte Buchungssätze
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Erfolgs- bzw. Ergebniskonten / Privatkonto
- Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto
- Umsatzsteuer und sonstige Steuern in der Buchführung
- Personalkosten

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, an der landeseinheitlichen Prüfung des VHS-Verbandes Baden-Württemberg teilzunehmen.

Lehrbuch: ca. 20,00 €

Lohn & Gehaltsabrechnung

Nicole Wagner

502150 € 260,00

Mi, 21.10.15 - 20.04.16

19:00 - 21:00 Uhr, 20 Termine

VHS, Tagungsraum 301

Die Lohn- und Gehaltsabrechnung gestaltet sich zunehmend komplizierter und die gesetzlichen Regelungen werden immer vielfältiger. Dieser Kurs richtet sich an NeueinsteigerInnen oder WiedereinsteigerInnen die ihr Wissen auffrischen wollen. Es werden alle wesentlichen theroretischen Grundlagen vermittelt, um für die verschiedenen Arbeitnehmerarten und Sachverhalte eine komplette Lohnabrechnung von der Bruttoermittlung bis zum Auszahlungsbetrag, einschließlich der anfallenden Nebenarbeiten, durchführen zu können. Das erlernte Wissen wird anhand zahlreicher Übungen mit aktuellem Praxisbezug vertieft.

Inhalte:

- Grundlagen der Entgeltabrechnung
- Ermittlung des Bruttoentgeltes unter Berücksichtigung der Arbeitszeit/Feier-, Urlaubs- und Krankheitstagen
- Abrechung von Zuschlägen und Prämien
- Unterscheidung von laufenden und Einmalbezügen
- Ermittlung der lohnsteuerrechtlichen Abzüge
- Steuerklassen und sonstige Lohnsteuerabzugsmerkmale (ELSTAM)
- Freibeträge / Pauschalversteuerung
- Lohnsteueranmeldung
- Ermittlung der sozialversicherungsrechtlichen Abzüge
- Behandlung der verschiedenen Sozialversicherungszweige (Kranken-, Pflege-, Renten-, Arbeitslosen- und Unfallversicherung)
- Melde- und Bescheinigungswesen (u. a. DEÜV, EEL, GKV-Monatsmeldungen)
- Erstellung der Beitragsnachweise an die Krankenkasse
- Stellung von Anträgen z. B. für Entgeltersatzleistungen
- Ein- und Austritte von MitarbeiterInnen/ Abrechnung von Teillohnzeiträumen
- Abrechnung besonderer Arbeitnehmerformen
- Minijob und kurzfristige Beschäftigung
- Arbeitnehmer in der Gleitzone
- Beschäftigung von Schülern/Studenten/ Rentnern
- Mehrfachbeschäftigte und Geringverdiener
- Arbeitnehmer während Mutterschutz und Elternzeit
- betriebliche Altersvorsorge/vermögenswirksame Leistungen
- Sachbezüge/geldwerter Vorteil (z. B. Firmenwagen/Benzingutscheine an Arbeitnehmer)
- Fahrtkostenzuschüsse / Jobticket
- Steuerfreie Bezüge
- Reisekosten / Betriebsveranstaltungen
- Monats- und Jahresabschlussarbeiten

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Lehrbuch: ca. 20,00 €

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Betriebswirtschaftliches Basiswissen von der Theorie zur Praxis

Oliver Walther

502160 € 118,00

Sa, 24./31.10.15, 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

VHS, Seminarraum 304

Innerhalb des technischen Aufgabenbereichs werden MitarbeiterInnen immer häufiger mit betriebswirtschaftlichen Fragestellungen und den daraus resultierenden Entscheidungen konfrontiert. Dieses Seminar versetzt Sie in die Lage, betriebswirtschaftliche Sachverhalte zu verstehen und richtig mit ihnen umzugehen.

Das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Bilanz, Gewinn- und Verlust und Jahresabschluss sowie interner und externer Rechnungslegung erleichtert Ihnen künftig

die Zusammenarbeit mit Steuerberatern, Banken, Kaufleuten und Controllern.
Die Zielgruppen sind hierbei nicht-kaufmännische Fach- und Führungskräfte sowie MitarbeiterInnen aller Abteilungen, die mit betriebswirtschaftlichen Fragestellungen konfrontiert werden und diese Zusammenhänge besser verstehen wollen. Der Kurs ist ebenfalls geeignet früher erworbenes Wissen aufzufrischen und zu vertiefen.
Am Beispiel konkreter Fälle aus der Praxis werden die Grundlagen für betriebswirtschaftliche Zusammenhänge aufgezeigt, Begrifflichkeiten erklärt und deren Anwendung erläutert. Das Seminar ist stark praxisorientiert ausgerichtet und geht schwerpunktmäßig auf folgende Fragestellungen ein:

Modul 1

- Welche finanztechnischen Sachverhalte sind bei der Gründung und beim Führen eines Unternehmens zu beachten?
- Wie ist der Jahresabschluss (Bilanz/GuV) eines Unternehmens aufgebaut?
- Welche Faktoren bestimmen mein Unternehmensergebnis (Gewinn/Verlust)?

Modul 2

- Wie hängt mein Jahresergebnis mit meiner finanziellen Situation zusammen?
- Wie wertet meine Bank meinen Jahresabschluss aus?
- Was geschieht in der Buchhaltung und wie kann ich die Daten verstehen bzw. lesen?
- Welche Aspekte muss ich bei der Aufstellung eines Unternehmensplanes beachten?
- Wie hängt meine Kalkulation mit dem Jahresabschluss zusammen?

Steuerliche Gewinnermittlung für Kleinunternehmer

Einnahme-Überschussrechnung nach §4 III EStG
Petra Brunner
502170 € 98,00
Sa, 05./12.12.15, 08:30 - 13:30 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 304

Kleingewerbetreibende und Freiberufler dürfen ihren steuerlichen Gewinn durch eine einfache Einnahmen-Überschussrechnung auf amtlichem Vordruck ermitteln. Die Organisation, Ablage und die relativ einfache Technik dieser Gewinnermittlungsart, deren Vorteile gegenüber der doppelten Buchführung und wichtige steuerliche Themen wie Abschreibungen, KFZ-Kosten, häusliches Arbeitszimmer, Reisekosten sowie die Umsatzsteuererklärung werden in diesem Seminar dargestellt.
In diesem Wochenendseminar erhalten Sie eine Einführung in die Abrechung, die keinesfalls eine individuelle Beratung unter Berücksichtigung der persönlichen Rahmenbedingungen ersetzen kann.

Computerschreiben

Dieser Kurs basiert auf dem multisensorischen Lernen. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen - so kann das Erlernen des Computerschreibens auch für Sie zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis werden. Es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen, praktische Übungen sichern das Ergebnis. Schon nach wenigen Stunden fühlen Sie sich auf dem Tastenfeld wie zu Hause - ohne langweilige, immer gleich bleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen. Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und -schnelligkeit schließen sich Übungen an - mit dieser Methode macht das Training einfach Spaß! Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Der Kurs beinhaltet keine Briefgestaltung und ist kein Ersatz für Textverarbeitungskurse. Schulungsunterlage im Preis enthalten.

Computerschreiben

Ferienkurs Herbstferien
Susanne Mayer
504100 € 73,00
Mo-Do, 02.11.15 - 05.11.15
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben

Ferienkurs Herbstferien
Team der VHS
504102 € 73,00
Mo-Do, 02.11.15 - 05.11.15
13:00 - 16:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben

Ferienkurs Winterferien
Ümran Schmid
504110 € 73,00
Mo/Di/Do/Fr, 04.01.16 - 08.01.16
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben

Ferienkurs Fastnachtsferien
Ümran Schmid
504120 € 73,00
Mi/Do/Fr/Sa, 10.02.16 - 13.02.16
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben

samstags für SchülerInnen
Team der VHS
504130 € 73,00
Sa, 21.11.15 - 12.12.15
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben

samstags für SchülerInnen
Team der VHS
504132 € 73,00
Sa, 20.02.16 - 12.03.16
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben

an zwei Wochenenden
Susanne Mayer
504140 € 85,00
Fr, 09./16.10.15, 17:00 - 19:30 Uhr
Sa, 10./17.10.15, 09:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Computerschreiben

an zwei Wochenenden
Ümran Schmid
504142 € 85,00
Fr, 22./29.01.16, 17:00 - 19:30 Uhr
Sa, 23./30.01.16, 09:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

PERSÖNLICHKEITS-BILDUNG

Schreibworkshop Pressearbeit

Wolfgang Kollmer

509000 € 30,00
Fr, 13.11.15, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Wer die „Macht der Worte“ für seinen Verein oder seinen Verband nutzen will, muss mehr können, als nur passabel schreiben. Eine effektive Öffentlichkeitsarbeit kann nur der leisten, der weiß, wie die „Macht der Redaktion“ zu überwinden ist. Das beginnt bei der Suche nach den richtigen Ansprechpartnern, dem Wissen um die organisatorischen Standards und Tagesabläufe in den Redaktionen. Kurzum: Nur wer weiß, wie Redaktionen „ticken“, nach welchen Kriterien Zeitungsredaktionen Themen auswählen, hat Chancen „ins Blatt“ zu kommen. Das kann man lernen: Deshalb wendet sich das Seminar vor allem an Personen, die ehrenamtlich, quasi nebenher, die Öffentlichkeitsarbeit für ihren Verein betreuen. In praktischen Übungen werden exemplarisch Pressemitteilungen und Texte zu ausgewählten Themen erstellt und der Kommunikationsablauf mit der Redaktion durchgespielt. Dabei gibt es auch jede Menge Tipps zur technischen Ausstattung und natürlich eine Einführung in verständliches Schreiben.
Der Referent ist Redaktionsleiter der Mittelbadischen Presse.

Mehr Sicherheit in Rechtsschreibung und Zeichensetzung

Dr. Renate Tebbel

509010 € 54,00
Fr, 27.11.15, 15:00 - 19:15 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Die Neuerungen der deutschen Rechtschreibreform aus dem Jahr 2006 haben sich in den vergangenen Jahren zum großen Teil durchgesetzt. Nicht alle Änderungen waren unumstritten, was noch heute zuweilen zu Unsicherheiten bei der Umsetzung der Regeln führt. In diesem Kurs sollen diese Änderungen erläutert werden. Was genau hat sich geändert, und welche Regeln sind dabei zu befolgen? Was ist neu bei der Kommasetzung, was darf am Zeilenende getrennt werden? Ziel des Kurses ist es, dem Sinn der Rechtschreibregeln auf den Grund zu gehen. So können die Änderungen nicht nur angewandt, sondern auch verstanden werden.

Mit Merktechniken sicher durch den Alltag

Margit Reinhardt

509020 € 54,00
Fr, 22.01.16, 15:00 - 19:15 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Wenn Sie sich auf Ihr Gedächtnis verlassen und Ihr eigenes Wissen nebenbei erweitern wollen, nutzen Sie doch Merktechniken! Diese eignen sich, um sich strukturiert Daten und Fakten oder auch Abläufe zu merken. Dabei wird die typische Arbeitsweise des Gehirns genutzt: in Bildern denken und Informationen systematisch und assoziativ vernetzen. Dieses Prinzip- mit etwas Kreativität verbunden - können Sie auf viele Inhalte anwenden.
Humor hilft ebenso wie die Emotionen, die dabei entstehen. Was Spaß macht, bleibt einfach länger im Gedächtnis!
Inhalt

- Erneuerbare Energie: die Lernfähigkeit des Gehirns
- Gedächtnisprozesse verstehen
- Die Loci-Technik zum Merken von Zahlen und Fakten
- Das bewegte Gehirn - Denksport im Alltag

Methoden: Theorie im Wechsel mit praktischen Erfahrungen

Souverän im Stress

ein Kompetenztraining

Barbara Hofmann

509050 € 125,00
Mo, 09.11.15 - 30.11.15
18:15 - 21:35 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 202

Bleiben Sie souverän im Stress, um Ihre Gesundheit und Zufriedenheit zu verbessern und negative Stressfolgen zu vermeiden. Situationen erscheinen „stressig“, wenn wir den Eindruck haben, dass unsere Ressourcen nicht ausreichen, um die Anforderungen zu meistern oder Erwartungen enttäuscht werden. Auf Basis der Einflussfaktoren (Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Verhalten), die das Stresserleben steuern, lernen Sie Ihr individuelles Stressmuster kennen und erweitern Ihre Bewältigungsstrategie im Umgang mit verschiedenen Stressoren.
Ziele des Trainings sind:

- das Erkennen und Reduzieren eigener Stressverstärker auf mentaler und emotionaler Ebene
- ein verbesserter Umgang mit belastenden Emotionen in Stresssituationen
- Erkennen und Nutzen von Ressourcen und die Veränderung automatisierter Verhaltensweisen

Das Training besteht aus informativen Einheiten, Übungen zur Selbstreflektion und Entspannung und dem Erarbeiten von Stressbewältigungsstrategien in der Gruppe oder in Einzelübungen. Der Kurs ermöglicht Ihnen die Entwicklung eines individuellen Konzepts zur systematischen Verbesserung Ihrer Stresskompetenz.
Barbara Hofmann hat ihre technische Berufsausrichtung als Sicherheitsfachkraft durch ein Psychologiestudium und Weiterbildungen in der Stressprävention erweitert und berät Menschen im betrieblichen und privaten Kontext bei der Bewältigung psychischer Belastungen.

„Durch den Foto-Kurs in der VHS haben wir unsere Kameras und die Einstellungen erst richtig kennengelernt, so dass wir nun wunderschöne Bilder produzieren können.“

Hubert Schultis mit Enkelin Anna Uhl

Moderne Kameras können heutzutage fast alles – wenn man ihr volles Potenzial ausschöpft. In Kursen wie „Digitale Fotopraxis“ lernen die Teilnehmenden an praktischen Beispielen u.a. die Zusammenhänge von Blende und Verschlusszeit, wie man Fotos gestaltet und beurteilt und die richtigen Einstellungen für jedes Bildmotiv wählt.

Wie organisiere ich mich - im Kopf und auf meinem Schreibtisch

Günther Hurst

509060 € 94,00

Sa, 07.11.15, 09:00 - 17:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

In diesem Workshop erlernen Sie Arbeitsmethoden, mit welchen Sie die Organisation und die Arbeitsabläufe optimieren und Ihr Büro effizienter gestalten werden. Sie erledigen Ihre Aufgaben zeitsparender und bewältigen diese stressfrei. Sie schaffen sich Freiräume für andere wichtige Herausforderungen.

Anhand von verschiedenen Methoden wie zum Beispiel Metaplantechnik, Punktabfrage oder praxisnaher Übungen lernen Sie konkret zu planen, Prioritäten bei Veränderungswünschen zu setzen, Informationen richtig zu selektieren und gut vorbereitet zu telefonieren. Vom Volltischler zum Leertischler. Das Ziel ist der Transfer dieser Arbeitsmethoden in den Berufsalltag.

Teilnehmen können Personen, die ihren Arbeitsplatz im Büro oder Zuhause optimal gestalten möchten.

Motivation

Eine Frage der richtigen Kommunikation

Günther Hurst

509061 € 94,00

Sa, 14.11.15, 09:00 - 17:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Der Workshop wendet sich an MitarbeiterInnen, die in Ihrem Beruf bereits mit Führungsaufgaben betraut sind und Unterstützung bei der Orientierung für ihren Führungsalltag brauchen. Wie erkenne ich die Motivatoren des Mitarbeiters/der Mitarbeiterin und wie kann ich diese sinnvoll anregen?

1. Sich selbst und andere motivieren
- Selbstmotivation - was motiviert mich?
- Was Mitarbeiter konkret motiviert
- Feedback als Voraussetzung der Personalentwicklung
- Leistungsbeurteilung als Motivationskiller?

2. Zielvereinbarung und -erreichung
- Kriterien der Zielformulierung
- Der erfolgreiche Ablauf von Zielvereinbarungsgesprächen
- Wie Ziele erreicht werden können
- Leistungsmotivation und Prämien

3. Kommunikation
- Wesentliche Grundlagen der Kommunikation
- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Ursachen für eine gestörte Kommunikation
- Die Selektivität der Wahrnehmung
- Wirksame Gesprächstechniken
- Selbst- und Fremdwahrnehmung

4. Aufgabendelegation
- Regeln der Delegation
- Balance zwischen „Loslassen und Kontrollieren“
- Delegationsgespräche

Networking

Eine Erfolgsstrategie für den Beruf

Doris Burger

509065 € 94,00

Sa, 21.11.15, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Seminarraum 304

Die meisten Frauen bewegen sich in Netzwerken. Aber oft ist ihnen das nicht bewusst und sie nutzen deshalb wertvolle Kontakte längst nicht so effektiv wie Männer. Warum fällt Frauen das erfolgreiche Networking so schwer? Networking ist intelligentes Beziehungsmanagement, von dem alle Beteiligten im Beruf und im Privatleben profitieren können. Denn das gezielte Knüpfen von Kontakten macht Spaß und bringt beruflichen Erfolg.

Themen:
- Wie steige ich ins „Netzwerken“ ein?
- Wie komme ich beruflich durch Networking weiter?
- Wer sind meine Kontaktpersonen?
- Wo finde ich Gleichgesinnte?
- Wie pflege ich meine Kontakte?
- Welche erfolgreichen Netzwerke gibt es?
- Wie gründe ich selbst ein Netzwerk?

In Übungen erfahren Sie Networking live.

Redetechnik

Sprecherziehung,
Stimm- und Atemtraining

Worte entfalten ihre Kraft in schriftlicher, gesprochener oder gesungener Form.

In den angebotenen Kursen soll es um das gesprochene Wort gehen. „Der Ton macht die Musik“ heißt es landläufig. Wie man die Worte dazu bringt, ihre Kraft und Macht wie von selbst zu transportieren, soll bewusst gemacht und geübt werden. Es geht um das „Abschmecken“ der Sprache, um sprechtechnische Fertigkeiten, um stimmliche Modulation und das Entdecken persönlicher Ausdrucksmittel.

Sprecherziehung, Stimm- und Atemtraining

Grundkurs

Ernst Walter Siemon

509090 € 117,00

Fr, 13.11.15 - 11.12.15

17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine

VHS, Seminarraum 303

Sie müssen viel sprechen und haben oft das Gefühl, nicht richtig „rüberzukommen“, Sie sind gelegentlich schwer zu verstehen oder fühlen sich manchmal stimmlich überfordert?

Sie möchten Ihre Ausdrucksfähig steigern, z. B. auch beim Vorlesen? Sie sind allgemein an Fragen des Sprechens und Stimmeinsatzes interessiert und möchten Ihr Bewusstsein dafür schärfen? Zusammen mit dem Kursleiter (Ex-Opernsänger und langjähriger ehemaliger Sprecher beim SWF/SWR) und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern haben Sie Gelegenheit zu üben, sich gegenseitig Anregungen zu geben und Wege kennenzulernen, auf denen Sie selbständig weiterarbeiten können.

Sprecherziehung, Stimm- und Atemtraining

Aufbaukurs

Ernst Walter Siemon

509092 € 117,00

Fr, 15.01.16 - 19.02.16

17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine

VHS, Seminarraum 303

In dieser Fortsetzung des Grundkurses soll jetzt die Skala der stimmlichen und körpersprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten beim Lesen und freien Sprechen erweitert werden. Verstärktes Augenmerk wird auf technische Aspekte der Stimmführung gelegt. Anknüpfung an Atemübungen des Grundkurses.

Rhetorik

Instrument der inneren Selbstbefreiung und der persönlichen Profilierung

Wolfgang Formatschek

509100 € 125,00
Sa/So, 21./22.11.15, 09:00 - 17:30 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 306

Das Halten von Reden als auch das Durchführen von Präsentationen erfordern das Beherrschen rhetorischer Fähigkeiten, die in der Regel über den beruflichen Aufstieg entscheiden. Vor allem bei Führungskräften. Rhetorik ist lernbar. Doch dazu bedarf es des Wissens um die in der Praxis anwendbaren Techniken. Diese Techniken werden bei diesem Seminar mit den Teilnehmenden gemeinsam erarbeitet. Dabei geht es um Abbau von Hemmungen, Vorbereitung einer Rede, Manuskripteinsatz, Pausentechnik, Satzbau, Gestik, Blickkontakt, Modulation und um praktische Übungen - mit Video-Kontrolle.
Ausführliche Seminararbeitsunterlagen sind in der Gebühr enthalten. Die TeilnehmerInnen erhalten auf Wunsch ein Zertifikat.

Die hohe Kunst des Small Talk

Michael Thimm

509130 € 94,00
So, 25.10.15, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Ob im Berufs- oder im Privatleben: das kleine, lockere Gespräch zur ersten Kontaktaufnahme oder zur Beziehungspflege ist ein fester Bestandteil unserer alltäglichen sozialen Beziehungen. Und die Zeiten, in denen der sogenannte Small Talk etwas verächtlich als belangloses Gerede, als Austausch von Banalitäten gesehen wurde, sind vorbei! Im Gegenteil: die Fähigkeit, auf ungezwungene Art und Weise mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen, ist eine wichtige und sehr effektive kommunikative Kompetenz. Ob beim Geschäftsessen, auf der Vernissage oder auf der Party: Redegewandtheit ist heute mehr gefragt denn je. Wer diese hohe Kunst beherrscht, gewinnt die Sympathie und das Vertrauen anderer Menschen, wirkt souverän in seinen sozialen Kontakten und knüpft ein vielfältiges und hilfreiches Beziehungsnetzwerk.
Im Seminar werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen: Wie komme ich ins Gespräch? Welche Themen eignen sich und welche nicht? Was tun bei schwierigen Gesprächspartnern oder in peinlichen Situationen? Wie halte ich Gespräche in Gang? Wie beende ich Gespräche? Weitere Themenschwerpunkte sind: Die Psychologie des Small Talk, die wichtigsten Aspekte erfolgreicher Gesprächsführung, Körpersprache und selbstbewusstes Auftreten.
Alle Tipps und Anregungen lassen sich in die Praxis umsetzen und werden im Seminar mit viel Spaß in verschiedenen Übungen ausprobiert und trainiert.

Mit Körpersprache punkten

Auf die eigene Wirkung achten

Dr. Ursula Degen

509105 € 94,00
Sa, 12.12.15, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 302

Unter Körpersprache verstehen wir vielfältige nonverbale Signale. Dieses Seminar zielt darauf ab, sich der eigenen körpersprachlichen Signale bewusst zu werden. Der theoretische Teil ist kurz gehalten, denn Körpersprache muss sichtbar gemacht werden. Daher steht das praktische Tun der Teilnehmenden im Vordergrund.
Themen:

- Welche Signale werden ausgesendet?
- Passen die nonverbalen Signale zu den verbalen Aussagen?
- Welche Wechselwirkung besteht zwischen der äußeren Haltung und dem eigenen Empfinden?

Klartext reden

Strategien für erfolgreiche Gespräche

Michael Thimm

509120 € 94,00
So, 18.10.15, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101

Sie möchten im Gespräch überzeugen, Ihre Interessen und Ziele erfolgreich vertreten, Missverständnisse vermeiden und auch in schwierigen Gesprächssituationen souverän bleiben? Gleichzeitig die Ihnen wichtigen neuralgischen Punkte auch klar benennen, wohl wissend, dass dies bei dem/den Empfänger/innen möglicherweise nicht nur auf Gegenliebe stoßen wird?
In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, Ihr Anliegen klar und verständlich auszudrücken, zielführend zu fragen und wirkungsvoll auch auf anspruchsvolle Gesprächspartner/Innen einzugehen. Sie erfahren, wie Sie trotz Spannungen gelassen bleiben und den Gesprächsverlauf durch gezielte Vorbereitung und den gekonnten Einsatz von Stimme und Körpersprache positiv beeinflussen. Sie werden für typische Kommunikationsfehler sensibilisiert und trainieren dank einer gelungenen Kommunikation, Ihre persönlichen und beruflichen Beziehungen erfolgreich zu gestalten. Wir beleuchten auch die Frage, ob in bestimmten Konstellationen Klartext zu reden für die Geschlechter unterschiedliche Auswirkungen hat und damit auch unterschiedliche Herangehensweisen erfordert.

Kritisieren - mit Erfolg!

Ulrike Ebba Gräfin von Sparr

509110 € 54,00
Fr, 23.10.15, 15:30 - 19:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Es sind zwei Seiten der Medaille: Kritisiert zu werden und selbst zu kritisieren. Mit beidem ist es schwierig umzugehen. Warum trifft es einen so sehr, wenn Kritik geübt wird? Und wie lässt sich gelassener damit umgehen? Woran liegt es, dass einem die eigene Kritik nicht immer erfolgreich gelingt? Wie reagieren die Kritisierten auf Sie? Aggressiv oder wird Ihnen gar nicht richtig zugehört? Sie bekommen mit neu gewonnenen Strategien die Gelegenheit selbst auszuprobieren, wie Sie Ihre Kritik gekonnt und konstruktiv anbringen. Das Ziel von Kritik sollte sein, die positive Veränderung einer Situation herbei zu führen. Deshalb ist sie dann wirksam, wenn eine klar formulierte Motivation zur Veränderung im Mittelpunkt steht. Durch praxisnahe Übungen werden Sie diese Art der fördernden Kommunikation umsetzen.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Bildungszeitgesetz (BzG BW)

Am 1. Juli 2015 trat das Bildungszeitgesetz in Kraft. Bildungszeit kann 2015 für berufliche und polititsche Weiterbildung genommen werden, ab 2016 auch für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen.

Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt.

Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt - bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft.

Alle Informationen zur Bildungszeit unter:
www.bildungszeitgesetz.de

Konfliktfreie Kommunikation
Michael Thimm
509140 € 94,00
Sa, 12.12.15, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 306
Wertschätzung und Empathie sind Kernkompetenzen, die eine konfliktfreie und effektive Kommunikation ermöglichen. Dabei geht es nicht nur darum, eine möglichst angenehme Gesprächsatmosphäre zu gestalten, sondern gerade auch mit z.B. negativen Gefühlen und Unstimmigkeiten konstruktiv und lösungsorientiert umzugehen. Dies kann zu deutlich mehr Gelassenheit und auch zu mehr Lebensfreude im alltäglichen und beruflichen Umgang miteinander führen. Ziel des Seminars ist es, die eigenen Gesprächsmuster einmal etwas genauer unter die Lupe zu nehmen, zu reflektieren und Möglichkeiten zur Optimierung zu vermitteln.
Inhalte:
- Wertschätzung als kommunikative Kompetenz
- Die Logik und die Psychologik konfliktfreier Kommunikation
- Konflikte im Vorfeld erkennen, verstehen und verhindern
- Die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg
- Die Bedeutung von Bedürfnissen und Emotionen
- Techniken und Tools der konfliktfreien und professioneller Gesprächsführung
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern und verbalen Angriffen
- Angemessen und konstruktiv kritisieren

Schlagfertigkeit im Alltag
Michael Thimm
509150 € 94,00
So, 31.01.16, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
Wir alle kennen sie! Situationen, in denen uns einfach die richtigen Worte fehlen. Ärgerlich, wenn man in einer Diskussion den Kürzeren gezogen hat, weil der andere die vermeintlich besseren Argumente hatte. Meistens fällt uns leider erst zu spät ein, was wir in der jeweiligen Situation hätten sagen können.
Aber Schlagfertigkeit lässt sich trainieren! Im Seminar lernen Sie die vielfältigen Techniken der Schlagfertigkeit kennen und mit viel Spaß, gedanklich und sprachlich beweglich zu sein und (blitz-) schnell zu reagieren. Durch schlagfertige Antworten gelingt es, gerade in Stress- und Angriffssituationen die eigene Souveränität zu bewahren und mit Gelassenheit, Humor oder auch der mitunter notwendigen Schärfe zu reagieren.
Schlagfertigkeit besticht nicht nur im privaten Leben: auch im beruflichen Alltag kann man mit Schlagfertigkeit manche Situation zu seinen Gunsten entscheiden. Alle Übungen, Tipps und Kniffe lassen sich sofort in die Praxis umsetzen.
Nach diesem Seminar werden Sie nie mehr sprachlos sein!

Interkulturelle Kompetenz

Interkulturelle Kompetenz
Mit verschiedenen Kulturen kommunizieren
Xpert® - CCS - Basic (Modul 1)
Holger Witzenleiter
509202 € 160,00
Fr, 23.10.15, 13:30 - 20:30 Uhr
Sa, 24.10.15, 09:30 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 203
Der Basic-Kurs beinhaltet eine allgemeine Einführung zur Interkulturellen Kompetenz sowie eine Sensibilisierung im jeweiligen Handlungsfeld der Zielgruppe. Absolventen eines Basic-Moduls sind in der Lage, interkulturelle Situationen in ihrem Handlungsfeld erfolgreich zu beobachten und einzuschätzen. In der Gebühr sind die Schulungsunterlagen enthalten.
Inhalte:
- Sensibilisierung
- Die eigene kulturelle Prägung
- Kulturspezifik in der Wahrnehmung
- Fremdheit
- Kulturbegriffe und -modelle
- Werte und Normen
- Kulturgrammatik: Zeit, Raum, Individualismus Kollektivismus
- Kulturelle Filter: Attributionsprozesse

Interkulturelle Kompetenz
Mit verschiedenen Kulturen kommunizieren
Xpert® - CCS - Professional (Modul 2)
Holger Witzenleiter
509205 € 160,00
Fr, 27.11.15, 13:30 - 20:30 Uhr
Sa, 28.11.15, 09:30 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 203
Das Professional-Modul vertieft die allgemeinen Kenntnisse des Basic-Moduls. Danach sind Sie in der Lage, Ihr Wissen erfolgreich in Ihrem Handlungsfeld einzusetzen.
Inhalte:
- Vergleich von Eigen- und Fremdperspektive
- Kulturelle Filter: Wertneutrale Beobachtung
- Ethnozentrismus
- Kultur und Identität
- Kommunikationsmodelle- Kulturgrammatik: Machtdistanz, Kontext, Aktivität
- Kulturexploration: Die ethnografische Methode mit Feldstudie - Befragung und Erkundung
- Critical Incidents - Die Bearbeitung von Fallbeispielen

Mathematik

Mathe-Training für Schülerinnen und Schüler
der 8. Klasse (allgemeinbildendes) Gymnasium
Matthias Lehmann
509310 € 119,00
Mi, 14.10.15 - 27.01.16
16:30 - 18:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 202
Es fällt dir schwer dich für Mathematik zu begeistern? Du hast Themen nicht verstanden oder dir fehlt die Sicherheit? In einer angenehmen Kleingruppe könnt ihr entspannt und konzentriert das fehlende Wissen aufarbeiten und euch auf Klassenarbeiten vorbereiten.
Ziel des Kurses ist es, wieder neue Motivation und Spaß für dieses Unterrichtsfach zu gewinnen.

Neuried

Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule
Ernst Dörflinger
509315 € 36,00
Fr, 27.11.15, 14:30 - 17:30 Uhr
Sa, 28.11.15, 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine
Realschule Neuried, Ichenheim, Aufenthaltsraum/Foyer
In diesem Kurs werden alle Mathematikinhalte der 10. Klasse Realschule wiederholt, Lücken geschlossen und Aufgaben geübt.

Mathe Crash-Kurs für Abiturienten
(allgemeinbildendes Gymnasium)
Matthias Lehmann
509320 € 46,00
Fr, 22./29.01.16, 15:30 - 18:45 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 202
Die allgemeine Hochschulreife steht in ein paar Wochen an und du fühlst dich in manchen Mathematikthemen noch unsicher? In dem Kurs wird der Stoff der Oberstufe wie Algebra, Analysis und Stochastik behandelt und dient zur Auffrischung und Festigung der prüfungsrelevanten Inhalte.
Diese Inhalte werden in kleiner Gruppenatmosphäre geübt und bereiten euch auf das schriftliche Abitur vor.

LEHRGÄNGE / SCHUL- / BERUFSABSCHLUSS / SPRACHZERTIFIKATE

Lehrgänge mit IHK Prüfung

Alle Fortbildungen der VHS Offenburg mit abschließender Prüfung vor der IHK zum Gepr. Fachwirt/zur Gepr. Fachwirtin sind im Deutschen und Europäischen Qualifikationsrahmen (DQR/EQR) dem Niveau 6 zugeordnet.

Fachwirt/Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

161 607900 € 2760,00
Sa/Di, ab 23.04.16 bis 25.10.17, ca. 120 Termine
Sa, 08:30 - 13:30 Uhr / Di, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 302
Lernmittel ca. 150,00 €

Ihr Profil
Sie haben idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung im kaufmännischen, verwaltenden, medizinischen, handwerklichen oder hauswirtschaftlichen Bereich absolviert. Sie haben bereits erste Erfahrungen in der beruflichen Praxis in der Verwaltung bzw. im kaufmännischen Bereich gesammelt. Eine Mitarbeit im Ehrenamt im Gesundheits- oder Sozialwesen kann bei der Prüfungszulassung anteilig angerechnet werden.

Unser Lehrgang
dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Gepr. Fachwirt/Gepr. Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen“ und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:
- Planen, Steuern und Organisieren betrieblicher Prozesse
- Steuern von Qualitätsmanagementprozessen
- Gestalten von Schnittstellen und Projekten
- Steuern und Überwachen betriebswirtschaftlicher Prozesse und Ressourcen
- Führen und Entwickeln von Personal
- Planen und Durchführen von Marketingmaßnahmen

Lehrgangsdauer
Der Lehrgang umfasst ca. 600 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend angeboten werden. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation, Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an.

Ihre Extras
Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung:
- Befreiung vom schriftl. Prüfungsteil des Ausbilderscheins gemäß der nach dem BBiG erlassenen Ausbilder-Eignungs-VO
- Anerkennung des Abschlusses für die Heimleiterqualifikation gemäß § 2 Abs. 2 der Heimpersonalverordnung und gleichzeitig eine ausreichende Weiterbildung zur Anerkennung als verantwortliche Pflegefachkraft (Pflegedienstleitung/PDL)
- Hochschulzugangsberechtigung.
  Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte/Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet.
- Karriere mit beruflicher Weiterbildung. Dieser Abschluss gilt als Zulassungvoraussetzung für die nächste Aufstiegsfortbildung, dem/der „Gepr. Betriebswirt / Gepr. Betriebswirtin“

Infoveranstaltungen:
Di, 13.10./02.12.2015/23.02.2016, 18:00 Uhr, VHS, Seminarraum 301
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Fachwirt/Fachwirtin für Büro- und Projektorganisation

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

161607910 € 2760,00
Sa/Di, ab 23.04.16 bis 16.09.17, ca. 120 Termine
Sa, 08:30 - 13:30 Uhr / Di, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 304
Lernmittel ca. 150,00 €

Ihr Profil
Idealerweise besitzen Sie eine abgeschlossene Berufsausbildung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen oder verwaltenden Bereich und haben bereits erste Erfahrungen in der beruflichen Praxis gesammelt. Sie sind engagiert, motiviert und möchten sich branchenunabhängig weiterbilden.

Unser Lehrgang
dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Fachkaufmann/Fachkauffrau für Büro- und Projektorganisation“ und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:
- Koordinieren von Entscheidungsprozessen im Rahmen betrieblicher Organisationsstrukturen.
- Gestalten und Pflegen von Kundenbeziehungen in betrieblichen Leistungsprozessen.
- Führen, Betreuen, Verwalten und Ausbilden im büro- und personalwirtschaftlichen Umfeld.
- Steuern von Geschäftsprozessen im bürowirtschaftlichen Umfeld.

Lehrgangsdauer
Der Lehrgang umfasst ca. 600 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend angeboten werden. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation, Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an.

Ihre Extras
Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung:
- Befreiung von der schriftlichen und mündlichen Prüfung des Ausbilderscheins.
- Karriere mit beruflicher Weiterbildung. Dieser Abschluss gilt als Zulassungvoraussetzung für die nächste Aufstiegsfortbildung, dem/der „Geprüften Betriebswirt / Geprüften Betriebswirtin“
- Hochschulzugangsberechtigung. Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte/Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet.

Infoveranstaltung:
Di, 13.10./02.12.2015/23.02.2016, 18:00 Uhr, VHS, Seminarraum 301
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Veranstaltungsfachwirt/Veranstaltungsfachwirtin

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

152 607930 € 2.920,00
Di/Sa, ab 14.11.15 bis 22.04.17, ca. 120 Termine
Di, 18:30 - 21:30 Uhr / Sa, 08:30 - 13:30 Uhr
VHS, Seminarraum 303
Lernmittel ca. 150,00 €

Ihr Profil
Als InteressentIn für diesen Lehrgang haben Sie idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung als Veranstaltungskaufmann/Veranstaltungskauffrau oder eine erfolgreich abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf. Erste Erfahrungen im Bereich des Veranstaltungswesens sollten bereits vorhanden sein.

Lehrgangsinhalt
Unser Lehrgang dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Veranstaltungsfachwirt / Veranstaltungsfachwirtin“ und vermittelt folgende Inhalte in den Qualifikationsbereichen:

Prüfungsteil 1 Wirtschaftsbezogene Qualifikationen
- Volks- und Betriebswirtschaft
- Rechnungswesen
- Recht und Steuern
- Unternehmensführung

Prüfungsteil 2 Handlungsspezifische Qualifikationen
- Analysieren von Märkten, definieren von Marktchancen
- Konzipieren von Veranstaltungsprojekten
- Planen, Vorbereiten, Durchführen und Nachbereiten von Veranstaltungen
- Akquisition von Kunden sowie kundenorientierte Vermarktung von Veranstaltungen
- Führen und Zusammenarbeit

Zzgl. Mündliche Prüfung
- Präsentation/Fachgespräch

Lehrgangsdauer
Der Lehrgang umfasst ca. 600 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend angeboten werden. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation, Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an.

Ihre Extras
Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung::
- Befreiung vom schriftlichen Teil des Ausbilderscheins. Mit einer zusätzlichen Prüfung, bestehend aus einer Präsentation und einem Fachgespräch, sind die berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten nach der Ausbildereignungs-Verordnung (AEVO) nachgewiesen.
- Karriere mit beruflicher Weiterbildung. Dieser Abschluss gilt als Zulassungvoraussetzung für die nächste Aufstiegsfortbildung, dem „Gepr. Betriebswirt / Geprüfte Betriebswirtin“
- Hochschulzugangsberechtigung
  Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte und Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet. Z.B. Eventmanager

Infoveranstaltung:
Di, 29.09.15, 18:00 Uhr, VHS Seminarraum 101
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Betriebswirt/Betriebswirtin

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

152 607940 € auf Anfrage
Di/Sa. ab 08.11.2015, ca. 150 Termine
Di, 18:30 - 21:30 Uhr / Sa, 08:30 - 13:30 Uhr
VHS, Seminarraum 304
Lernmittel ca. 150,00 e

Ihr Profil
Als InteressentIn für diesen Lehrgang haben Sie idealerweise bereits eine erfolgreich abgelegte IHK-Aufstiegsfortbildung zum Fachkaufmann/Fachkauffrau oder Fachwirt/Fachwirtin oder eine vergleichbare kaufmännische Fortbildungsprüfung nach dem Berufsbildungsgesetz oder eine staatliche Fortbildungsprüfung einer Fachschule, die auf eine vorhandene Ausbildung aufbaut und drei Jahre Berufspraxis.

Lehrgangsinhalt
Unser Lehrgang dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Betriebswirt/Geprüfte Betriebswirtin“ und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:

Teil A - Wirtschaftliches Handeln u. Betriebliche Leistungsprozesse:
- Marketing Management
- Bilanz- und Steuerpolitik des Unternehmens
- Finanzwirtschaftliche Steuerung des Unternehmens
- Rechtliche Rahmenbedinungen der Unternehmensführung
- Europäische und internationale Wirtschaftsbeziehungen

Teil B - Führung und Management im Unternehmen:
- Unternehmensführung
- Unternehmensorganisation und Projektmanagement
- Personalmanagement

Teil C - Projektarbeit und projektbezogenes Fachgespräch
- Projektarbeit
- Projektbezogenes Fachgespräch

Lehrgangsdauer
Der Lehrgang umfasst ca. 700 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend am Dienstagabend und Samstagvormittag angeboten werden. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation und Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an (ca. 20 UEs).

Infoveranstaltung:
Di, 29.09.15, 18:00 Uhr, VHS Seminarraum 101
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

i Informationen

Beratung und Information zu allen Lehrgängen:
Ihre Ansprechpartnerin: Karin Weißer
Tel. 0781 9364 223, karin.weisser@vhs-offenburg.de

Bitte beachten Sie, dass im genannten Lehrgangsentgelt die Kosten für Lehrbücher/Kopien nicht enthalten sind.

Möglichkeiten der finanziellen Förderung:
- **Meisterbafög** gemäß Aufstiegsfortbildungsgesetz (AFBG)
  Landratsamt Ortenaukreis,
  Abt. Ausbildungsförderung,
  Tel. 0781 805 - 0

INFOS auch unter www.vhs-offenburg.de

Ausbilder/Ausbilderin (AdA-Schein)

Prüfung nach der Ausbilder-Eignungsverordnung AEVO
Staatlich anerkannter Abschluss

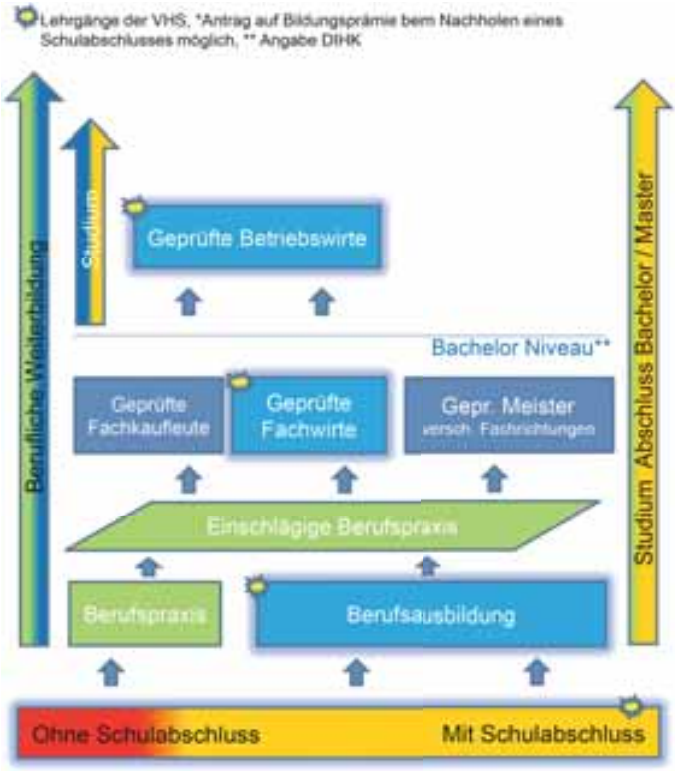
Ihr Profil
Als InteressentIn für diesen Lehrgang haben Sie idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung im kaufmännischen, verwaltenden, handwerklichen, hauswirtschaftlichen Bereich oder einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf nach dem Berufsbildungsgesetz. Sie engagieren sich bereits für den Fachkräftenachwuchs in Ihrem Unternehmen oder streben dieses Ziel an.

Ihre Extras
Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

- Fachkräftenachwuchs selbst ausbilden.
  Gut ausgebildeter Fachkräftenachwuchs wird für Unternehmen zum Wettbewerbsfaktor. Auszubildende anzuleiten und während der Ausbildung fachlich und pädagogisch zu begleiten, erfordert die Aufmerksamkeit, die Fachkenntnis und die berufs- und arbeitspä-dagogische Qualifikation des Ausbilders.
- AnsprechpartnerIn in Sachen Ausbildung. Sie möchten Ihrem jetzigen oder zukünftigen Arbeitgeber als zuverlässiger und kompetenter Ausbilder/kompetente Ausbilderin zur Verfügung stehen und Verantwortung bei der Berufsausbildung der kommenden Generation übernehmen.

Prüfung: Abschluss vor der IHK Südlicher Oberrhein
Termine schriftliche Prüfung::

Jeweils am 1. Dienstag, der nicht auf einen Feiertag fällt, der Monate Februar, Mai, August und November in Freiburg bzw. Januar, April, Juli und Oktober in Lahr/Offenburg. Ausnahme: im Januar findet die Prüfung am 2. Dienstag des Monats statt.
Termin Präsentationsprüfung:
Ca. 2 - 4 Wochen nach der schriftlichen Prüfung



Ausbilder / Ausbilderin - Teilzeitlehrgang

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

161 607920 **€** 690,00
Di/Sa, 03.05.16, ca. 20 Termine
Di. 18:15 - 21:30 Uhr, Sa. 08:30 - 13:30 Uhr,
VHS, Saal 102
Lernmittel ca. 50,00 Euro

Ausbilder / Ausbilderin - Vorbereitung auf Präsentationsprüfung

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

Ihr Profil
Dieser Lehrgang wendet sich speziell an Interessenten, die bereits die schriftliche Prüfung der Ausbildung-Eignungsprüfung abgelegt haben oder vom schriftlichen Teil der Ausbilder-Eignungsprüfung aufgrund einer bereits bestandenen Prüfung als Fachwirt/Fachwirtin oder Fachkaufmann/Fachkauffrau auf Antrag befreit werden können.

Abschluss vor der IHK Südlicher Oberrhein

Termin Präsentationsprüfung:
Ca. 2 - 4 Wochen nach der schriftlichen Prüfung

152 607923 **€** 190,00
Di/Sa, 14.11.15, 4 Termine
Di. 18:15 - 21:30 Uhr, Sa. 08:30 - 13:30 Uhr,
VHS, Seminarraum 302
Lernmittel ca. 50,00 Euro

Berufsabschluss

Der Berufsausbildung zur/zum Städt. HauswirtschafterIn ist im Deutschen und Europäischen Qualifikationsrahmen (DQR/EQR) dem Niveau 4 zugeordnet.

Ausbildung zur/zum „Städt. HauswirtschafterIn“

Sybille Abel / Johannes Dufner / Tanja Pertschy / Sylvia Schrempp/ Annette Ehrhardt

152 607800 **€** 1490,00
21.09.15 - 31.07.16
Mo, jeweils von 14:00 - 18:00 Uhr
Mi, jeweils von 16:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 306

Unser Lehrgang
dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „HauswirtschafterIn mit Schwerpunkt städtische Hauswirtschaft“ (§ 45,2 BBiG), die im Mai/Juni 2016 schriftlich und Juli praktisch abgelegt wird.

Der Rahmenplan für diese Ausbildung sieht folgende Lernfelder vor: Berufsausbildung gestalten / Güter und Dienstleistungen beschaffen / Waren lagern / Speisen und Getränke herstellen und servieren / Personengruppen verpflegen / Personen zu unterschiedlichen Anlässen versorgen / Wohn- und Funktionsbereiche reinigen und pflegen / Textilien reinigen und pflegen / Wohnumfeld und Funktionsbereiche gestalten / Personen individuell wahrnehmen und beobachten / Personen individuell betreuen / Produkte und Dienstleistungen vermarkten / Hauswirtschaftliche Arbeitsprozesse koordinieren.

Ihr Profil
Sie wollen nach der Elternzeit wieder in das Berufsleben einsteigen oder sich im hauswirtschaftlichen Bereich neu orientieren.
Idealerweise haben Sie hauptberuflich bereits mind. 4,5 Jahre als ArbeitnehmerIn in der Hauswirtschaft gearbeitet bzw. einen eigenen Haushalt mit mindestens einer zu betreuenden Person geführt und dabei höchstens 21 h pro Woche nebenberuflich gearbeitet.

Ihre Extras
Nach dem erfolgreichen Abschluss dieser Berufsausbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:
- Das angestrebte Einsatzgebiet liegt im hauswirtschaftlichen Bereich z.B. in Hotels, Pflege- und Betreuungseinrichtungen oder privaten Haushalten - überall dort, wo gut ausgebildetes Personal notwendig ist
- Weiterbildungsmöglichkeiten z.B. FachhauswirtschafterIn / HauswirtschaftlicheR BetriebsleiterIn / MeisterIn der Hauswirtschaft / AusbilderIn / FachwirtIn im Gesundheits- und Sozialwesen

Infoveranstaltung für den Start in:
2015: Di, 15.09.2015, 17:00 Uhr
2016: Di, 16.02./26.04./21.06./13.09.2016, 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 306 , Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Schulabschluss

Abendhauptschule

Martin Kühne / Margaretha Scheuer-Müller / Franz Vetter
152 601010 € 175,00
Mo, 14.09.15 - 31.07.16
Mo/Di 18:30 - 21:45 Uhr
Villa Bauer, Willhelm-Bauer-Str. 16, Raum 202

Ihr Profil
Sie haben Interesse den Hauptschulabschluss erfolgreich abzulegen. Ihre Schulpflicht ist bereits erfüllt. Die regelmäßige Unterrichtsteilnahme ist für Sie selbstverständlich und lässt sich mit Ihrem Beruf und/oder Familie in Einklang bringen. Selbstlernzeiten zur Vor- und Nachbereitung des Unterrichts/zur Prüfungsvorbereitung können Sie in Ihren Wochenablauf integrieren.

Unser Lehrgang
Die TeilnehmerInnen werden auf die Schulfremdenprüfung für den „Hauptschulabschluss“ Ende Mai/Anfang Juni 2016 vorbereitet und von einem erfahrenen Lehrerteam in ca. 270 Unterrichtsstunden in den Fächern Deutsch, Mathematik und politische/wirtschaftliche Bildung unterrichtet. In der 2. Kurshälfte wird zusätzlich eine Hausarbeit mit anschließender Präsentationsprüfung angefertigt.
Voraussetzung ist das Wissen/der Kenntnisstand der 8. Klasse.

Mit der Anmeldung sind folgende Unterlagen einzureichen:
- Lebenslauf und das letzte Schulabgangszeugnis

Infoveranstaltung:
Mi, 09.09.15, 20:00 Uhr
Villa Bauer, Wilhelm-Bauer-Str. 16, Raum 202

Sprachzertifikate

Sprachzertifikate der Universität Cambridge sind international anerkannt sowie lebenslang gültig sie sind ein wirklicher Pluspunkt für den Lebenslauf!
Die Volkshochschule Offenburg ist von der Universität Cambridge als Prüfungszentrum zugelassen, die Bewertung der Prüfungsaufgaben erfolgt durch eine Kommission aus Cambridge.

Preliminary for Schools (PET) GER B1

Prüfung
406060 € 102,00
Prüfungstermin schriftlich: Sa, 05.03.16
Prüfungstermin mündlich: wird noch bekannt gegeben.
PET for Schools ist das ideale Prüfungsformat für Schülerinnen und Schüler, da es speziell für diese Zielgruppe entwickelt wurde. Das Zertifikat ist eine wichtige Zusatzqualifikation und verbessert z. B. die Chancen bei der Bewerbung für eine Berufsausbildung oder für einen Arbeitsplatz im In- und Ausland. Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler der 9. oder 10. Klasse an Realschulen, Gymnasien und Werkrealschulen in Baden-Württemberg mit guten Kenntnissen im Fach Englisch. Die Prüfung wird zentral organisiert.
Anmeldeschluss ist Do, 07.01.16
Prüfungsgebühr ist Schülergebühr.

Prüfungstraining für das First Certificate in English (FCE) GER B2

Moira Löbert
406064 € 160,00
Do, 01.10.15 - 12.05.16, 18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 204
Cambridge English: First, also known as First Certificate in English (FCE), is for learners who have an upper-intermediate ability in English, at Level B2 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). It is recognised around the world by thousands of employers, as well as colleges and universities, as proof that you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English: www.cambridgeesol.org/testyourenglish.
Lehrbuch: Ready for First, 3rd Edition, ab Lektion 1, Roy Norris, Amanda french, Hueber

Prüfungstraining für das Certificate in Advanced English (CAE) GER C1

Moira Löbert
406068 € 160,00
Mo, 05.10.15 - 09.05.16, 18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 304
Cambridge English: Advanced is a high quality, international English language qualification. Preparing for the exam helps you develop the language skills needed for success in study and work.
The exam focuses on the Level C1 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English: www.cambridgeesol.org/testyourenglish
Lehrbuch: Ready for Advanced, Coursebook with key, 3rd Edition, ab Lektion 1, Roy Norris, Amanda french, Hueber
ISBN: 978-3-19-172927-1

Certificate of Cambridge

Diese Sprachzertifikate bescheinigen Ihnen Ihre Englischkenntnisse, was u.a. auch für die Zulassung an einer Universität im Ausland relevant ist. Informationen, welche Prüfung weltweit an welcher Universität anerkannt wird, finden Sie unter www.cambridgeesol.org./recognition. Die Prüfung wird zentral organisiert.
Anmeldeschluss ist Anfang März 2016.
Schülerinnen und Schüler erhalten € 10,00 € Ermäßigung auf die Prüfungsgebühr.

First Certificate in English (FCE) GER B2

Prüfung
406062 € 178,00
Prüfungstermin schriftlich: Sa, 25.06.16
Prüfungstermin mündlich: wird noch bekannt gegeben.

Certificate in Advanced English GER C1

Prüfung
406066 € 184,00
Prüfungstermin schriftlich: Mi, 08.06.16
Prüfungstermin mündlich: wird noch bekannt gegeben.

ENGLISCH **70**
Business English 70
Spezielle Angebote 70
Junge VHS 71
Sprachzertifikate 72
Grundstufe GER A1/A2 72
Mittelstufe GER B1/B2 74
Aufbaustufe GER B2/C1 75

FRANZÖSISCH **76**
Spezielle Angebote 76
Junge VHS 76
Grundstufe GER A1/A2 77
Mittelstufe GER B1 78
Aufbaustufe GER B2/C1 79

ITALIENISCH **80**
Spezielle Angebote 80
Grundstufe GER A1/A2 80
Mittel- und Aufbaustufe GER B1/B2 81
Aufbaustufe GER C1 81

Sprachen

SPANISCH **82**
Business Spanisch 82
Spezielle Angebote 82
Junge VHS 82
Grundstufe GER A1/A2 82
Mittel- und Aufbaustufe GER B1/B2 85

SELTEN GELERNTE SPRACHEN **86**
Gebärdensprache 87

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE **88**

REDAKTIONELLE BEITRÄGE
Mit Präzision zum Flow 83
kanthari – eine Veränderung von innen 91

GELEITWORT
Jochen Fischer
Bürgermeister Neuried 85

ENGLISCH

Einstufungsberatung: Welchen Englischkurs soll ich besuchen?

Team der VHS € kostenlos
Fr, 25.09.15, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Business English

Sie benötigen Englisch an Ihrem Arbeitsplatz?
In den folgenden Kursen erwerben Sie Kenntnisse, um die englische Sprache auch in typischen Situationen Ihres Berufsalltags anwenden zu können.
You are working or you want to work in a multinational company? In these courses, improve your confidence in using English in a business context and increase fluency and overall competence.
We will study the key business vocabulary, revise grammar and train your speaking skills.

Introduction to Business English GER A2

Albert Haas
406020 € 135,00
Do, 08.10.15 - 18.02.16
10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Business objectives, ab Lektion 1, Oxford University Press

Introduction to Business English GER B1

Albert Haas
406022 € 135,00
Mi, 07.10.15 - 17.02.16
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Business objectives, ab Lektion 7, Oxford University Press

Let's talk Business GER B1/B2

Albert Haas
406024 € 135,00
Di, 06.10.15 - 16.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Business objectives, ab Lektion 14, Oxford University Press

Business Talk GER B2

Albert Haas
406026 € 92,00
Mi, 07.10.15 - 16.12.15
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
Are you interested in a variety of business issues? In this course emphasis will be placed on training your speaking skills. Practice language as used in the business environment.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Basis for Business B2, ab Lektion 5, Cornelsen

English at Work

Lorena Kneeland
406028 € 132,00
Sa, 24.10. - 14.11.2015
10:00 - 13:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 202
If you need English at work, this course helps you improve and build upon your skills in the language needed for typical situtations in the working environment. In this 4-Saturday course the focus is on tasks participants most frequently meet at work: e.g. telephoning, writing emails,meetings and presentations. In addition, the most important linguistic structures and vocabulary often used at work, is reviewed and practiced.
max. 7 Teilnehmende

Spezielle Angebote

English on the move GER B2

Cornelia Jockerst
406038 € 40,00
Sa, 17./24./31.10./14./21.11.15,
10:00 - 11:30 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 204
Your English isn't bad at all. You know how to write emails and make phone-calls at work, how to make your private travel arrangements. And yet! You sometimes feel you would have liked to say more, ask more, and understand better.
In the relaxed atmosphere of a Saturday morning, we'll set out on a virtual trip around the world, stopping by wherever we please. By talking and learning more about other countries and some remarkable people, you'll expand your vocab and speak English with greater ease and confidence.
To fully profit from the course, you should speak B2 level English.
max. 9 Teilnehmende

After Work English

Lorena Kneeland
406035 € 88,00
Mo, 05.10.15 - 14.12.15
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Café Borofsky's, auf dem Kulturforum
Are you looking to practice your English in an interesting and relaxed atmosphere? Come and join us! The main focus of this course is on training speaking skills and expanding vocabulary. The requirement is GER B2 speaking skills to be able to participate actively. The exact level will be determined by the participants.
Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
max. 9 Teilnehmende

Einzeltraining Fremdsprachen

€ 300,00

6 Termine à 60 Minuten

Das Angebot gilt nur für Privatpersonen, es ist keine Ermäßigung möglich

Wir bieten Ihnen speziell für Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderten Unterricht: Sie möchten in kurzer Zeit die Sprache auffrischen, fit werden für die Kommunikation mit Geschäftspartnern oder sich intensiv und schnell auf einen Auslandsaufenthalt vorbereiten?

Wir beraten Sie gerne! Die Termine werden in Absprache mit Ihnen und Ihrem Trainer/ Ihrer Trainerin festgelegt.

Für Unternehmen erstellen wir gerne individuelle Angebote auf Anfrage!

Kontakt:

Andreina Bianchini-Ebert
Abteilung Fremdsprachen,
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de
Tel.:0781 9364 -236

Rock, Rap & Learn English GER B1

Catalin Vinte
406037 € 45,00
Di, 06.10.15 - 17.11.15
18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 101
Interessieren Sie sich für englisches Pop, Rock und Rap und möchten Sie auch Ihre englischen Sprachkenntnisse vertiefen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Wir betrachten die Songtexte als kulturelle Schatztruhen: Wörter, Grammatik (inklusive rockige Verstöße gegen Regeln) und Landeskunde. Der Schwerpunkt liegt auf dem Hören mit hilfreichen Pre- und Post-Listening Aufgaben.
max. 9 Teilnehmende

Junge VHS

Englisch-Training für Schülerinnen und Schüler

8. Klasse Realschule
Albert Haas
406040 € 128,00
Mi, 07.10.15 - 06.04.16
15:45 - 17:15 Uhr, 20 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Wir üben die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in englischer Sprache auf abwechslungsreiche Weise, d.h. mit Musik, Bild, Text und kreativen Schreibübungen. Dabei wird die Grammatik der 8. Klasse gefestigt.

Short Stories

Albert Haas
406046 € 43,00
Do, 12.11.15 - 10.12.15
17:30 - 19:00 Uhr, 5 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
„One language - many voices“ - Wir behandeln das Sternchenthema „Short Stories“.
Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
max. 7 Teilnehmende

Englisch-Training für Schülerinnen und Schüler

9. Klasse Realschule
Albert Haas
406042 € 128,00
Di, 06.10.15 - 05.04.16
16:15 - 17:45 Uhr, 20 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Wir üben die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in englischer Sprache auf abwechslungsreiche Weise, d.h. mit Musik, Bild, Text und kreativen Schreibübungen. Dabei wird die Grammatik der 9. Klasse gefestigt.

Englisch-Training für Schülerinnen und Schüler

10. Klasse Realschule / Werkrealschule
Angelika Spitzmüller
406044 € 117,00
Fr, 09.10.15 - 19.02.16
14:00 - 15:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Wir üben die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in englischer Sprache auf abwechslungsreiche Weise.
Zu Beginn des Kurses bereiten wir uns auf die mündliche Eurokom vor, danach auf die schriftliche Abschlussprüfung.
max. 9 Teilnehmende

Fit für die Eurokom Kompaktkurs

10. Klasse Realschule
Albert Haas
406048 € 96,00
Mo - Do, 02.11.15 - 05.11.15
09:30 - 12:30 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 203
Wir üben gezielt das freie Sprechen in englischer Sprache anhand von Dialogen, Bildbeschreibungen, R ollenspielen und durch Erstellen einer Präsentation. Zudem trainieren wir, wie du in verschiedenen authentischen Situationen souverän und angemessen in englischer Sprache reagieren kannst. Für diesen Zweck machen wir auch mehrere Hörverständnisübungen.
max. 7 Teilnehmende

Fit fürs Abitur - Englisch

Vorbereitungskurs für die schriftliche Prüfung
Suzanna Frediani-Krämer
406050 € 96,00
Sa, 16.01.16 - 13.02.16
14:00 - 17:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 202
Werden Sie 2016 die schriftliche Prüfung in Englisch ablegen? Dieser Kurs richtet sich an Sie! Sie werden in der letzten Lernphase vor der Prüfung intensiv trainiert. Inhalte aus dem Schulunterricht werden wiederholt und Sie haben auch die Möglichkeit, selbst formulierte Texte zur Vorbereitung der Prüfung korrigieren zu lassen und sprachliche Unsicherheiten zu klären. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Pflichtlektüre liegen.
Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe mit max. 7 Teilnehmenden statt.

Fit fürs Abitur - Englisch

Vorbereitungskurs für die Kommunikationsprüfung
Suzanna Frediani-Krämer
406052 € 75,00
Mi, 30.03.16 - 01.04.16
14:00 - 17:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 204
Werden Sie 2016 die Kommunikationsprüfung in Englisch ablegen? Da es sich hierbei um eine mündliche Prüfung handelt, steht das flüssige Sprechen im Vordergrund. Wir üben, uns mit logischen, zusammenhängenden Argumenten zu den erforderlichen Themen zu äußern, und gleichzeitig wiederholen wir den Wortschatz.
Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe mit max. 7 Teilnehmenden statt.

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Seite www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Sprachzertifikate

Sprachzertifikate der Universität Cambridge sind international anerkannt sowie lebenslang gültig sie sind ein wirklicher Pluspunkt für den Lebenslauf!
Die Volkshochschule Offenburg ist von der Universität Cambridge als Prüfungszentrum zugelassen, die Bewertung der Prüfungsaufgaben erfolgt durch eine Kommission aus Cambridge.

Preliminary for Schools (PET) GER B1

Prüfung
406060 € 102,00
Prüfungstermin schriftlich: Sa, 05.03.16
Prüfungstermin mündlich: wird noch bekannt gegeben.
PET for Schools ist das ideale Prüfungsformat für Schülerinnen und Schüler, da es speziell für diese Zielgruppe entwickelt wurde. Das Zertifikat ist eine wichtige Zusatzqualifikation und verbessert z. B. die Chancen bei der Bewerbung für eine Berufsausbildung oder für einen Arbeitsplatz im In- und Ausland. Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler der 9. oder 10. Klasse an Realschulen, Gymnasien und Werkrealschulen in Baden-Württemberg mit guten Kenntnissen im Fach Englisch.
Die Prüfung wird zentral organisiert.
Anmeldeschluss ist Do, 07.01.16
Prüfungsgebühr ist Schülergebühr.

Prüfungstraining für das First Certificate in English (FCE) GER B2

Moira Löbert
406064 € 160,00
Do, 01.10.15 - 12.05.16
18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 204
Cambridge English: First, also known as First Certificate in English (FCE), is for learners who have an upper-intermediate ability in English, at Level B2 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). It is recognised around the world by thousands of employers, as well as colleges and universities, as proof that you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English: www.cambridgeesol.org/testyourenglish.
Lehrbuch: Ready for First, 3rd Edition, ab Lektion 1, Roy Norris, Amanda french, Hueber

Prüfungstraining für das Certificate in Advanced English (CAE) GER C1

Moira Löbert
406068 € 160,00
Mo, 05.10.15 - 09.05.16
18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 304
Cambridge English: Advanced is a high quality, international English language qualification. Preparing for the exam helps you develop the language skills needed for success in study and work.
The exam focuses on the Level C1 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English: www.cambridgeesol.org/testyourenglish
Lehrbuch: Ready for Advanced, Coursebook with key, 3rd Edition, ab Lektion 1, Roy Norris, Amanda french, Hueber
ISBN: 978-3-19-172927-1

Certificate of Cambridge

Diese Sprachzertifikate bescheinigen Ihnen Ihre Englischkenntnisse, was u.a. auch für die Zulassung an einer Universität im Ausland relevant ist. Informationen, welche Prüfung weltweit an welcher Universität anerkannt wird, finden Sie unter www.cambridgeesol.org./recognition. Die Prüfung wird zentral organisiert.
Anmeldeschluss ist Anfang März 2016.
Schülerinnen und Schüler erhalten € 10,00 € Ermäßigung auf die Prüfungsgebühr.

First Certificate in English (FCE) GER B2

Prüfung
406062 € 178,00
Prüfungstermin schriftlich: Sa, 25.06.16
Prüfungstermin mündlich: wird noch bekannt gegeben.

Certificate in Advanced English GER C1

Prüfung
406066 € 184,00
Prüfungstermin schriftlich: Mi, 08.06.16
Prüfungstermin mündlich: wird noch bekannt gegeben.

Grundstufe GER A1

Auf der Stufe A1 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme elementare Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende der Stufe A1 können Sie einfache Wörter und Sätze verstehen und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.

Englisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dörte Rössler
406100 € 83,00
Mo, 05.10.15 - 15.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Unterrichtsraum Okenstr. 23A
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ulrike Lhotak-King
406102 € 83,00
Mi, 07.10.15 - 17.02.16
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
Grimmelshausengymnasium Raum 101
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A1.1 mit Muße

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Hellens Solarte
406104 € 83,00
Di, 13.10.15 - 23.02.16
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Möchten Sie schon seit längerer Zeit Englisch lernen, haben jedoch Bedenken, dass es zu schnell gehen oder stressig sein könnte? In diesem Kurs lernen Sie in einem angenehmen Lerntempo die englische Sprache.
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Catalin Vinte
406120 € 83,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 4, Klett

Englisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Alexandra Zimmer
406122 € 83,00
Do, 08.10.15 - 18.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 4, Klett

Englisch GER A1.3 mit Muße
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Simone Gallus
406130 € 83,00
Do, 24.09.15 - 28.01.16
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
In diesem Kurs lernen Sie in einem angenehmen Lerntempo die englische Sprache.
Lehrbuch: Great! A1, Ab Lektion 5, Klett

Englisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Yang Li
406132 € 57,00
Do, 01.10.15 - 10.12.15
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 5, Klett

Englisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Angelika Spitzmüller
406134 € 83,00
Mi, 07.10.15 - 17.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.102
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 6, Klett
ISBN: 978-3-12-501480-0

Englisch GER A1.4
Peter Mee
406140 € 83,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.104
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 6 , Klett

Grundstufe GER A2

Auf der Stufe A2 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme elementare Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende der Stufe A2 können Sie einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen und kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.

Englisch GER A2.1 mit Muße
Simone Gallus
406200 € 83,00
Mo, 21.09.15 - 25.01.16
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A2.2
Peter Mee
406220 € 83,00
Di, 29.09.15 - 02.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 4, Klett

Englisch GER A2.4
Ulrike Lhotak-King
406240 € 100,00
Di, 06.10.15 - 16.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 7, Klett

Englisch Auffrischung GER A2
Heiderose Benz
406260 € 83,00
Mi, 07.10.15 - 17.02.16
08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Sie haben das Niveau A2 durch Kurse bei der VHS oder anderswo erreicht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen und ausbauen, jedoch den Sprung auf das Niveau B1 noch nicht wagen. Vorher würden Sie gerne den Wortschatz wiederholen, die Grammatik vertiefen und vor allem in vielen Situationen das freie Sprechen üben.
Dann ist dieser Kurs die geeignete Gelegenheit, die Strukturen des A2-Niveaus zu festigen und die Grundlagen für B1 zu schaffen.
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Englisch Auffrischung GER A2
Dörte Rössler
406262 € 83,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Sie verfügen über Englischkenntnisse und möchten Ihr Basiswissen auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in unserem Kurs willkommen! Das Niveau befindet sich zwischen GER A2 und GER B1.
Lehrbuch: Brush up A2, ab Lektion 1, Hueber

Schutterwald

Englisch für den Alltag GER A2/B1
Margaret Glover
406265 € 67,00
Di, 06.10.15 - 19.01.16
18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Wir üben das Sprechen in Alltagssituationen, machen Hör- und Textverständnisübungen und wiederholen verschiedene Grammatikthemen.
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

„On y va en France! – Auf geht's nach Frankreich und durch den Sprachkurs der VHS gibt es dort auch keine Probleme bei der Verständigung mehr!"

Bettina Rinderle

Neben den normalen Standardkursen bietet die VHS auch spezielle Sprachkurse für den Urlaub an, die gezielt wichtiges Urlaubsvokabular schulen.

Mittelstufe GER B1/B2

Auf der Stufe B1 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme Kenntnisse, die Sie zur selbstständigen Verwendung der Fremdsprache führen. Sie können am Ende der Stufe B1 das Wesentliche von Unterhaltungen, Nachrichten und kurzen Texten verstehen und in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben.

Englisch GER B1.2

Dörte Rössler
406320 € 83,00
Mo, 28.09.15 - 01.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Unterrichtsraum Okenstr. 23A
Lehrbuch: Great! B1, ab Lektion 4, Klett

Englisch GER B1.2

Ulrike Lhotak-King
406322 € 100,00
Mi, 07.10.15 - 17.02.16
17:45 - 19:15 Uhr, 15 Termine
Grimmelshausengymnasium Raum 101
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! B1, ab Lektion 4, Klett

Englisch GER B1.3

Moira Löbert
406330 € 83,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuch: Headway B1 Part one, ab Lektion 5, Oxford University Press

Hohberg

Englisch GER B1.3

Angelika Spitzmüller
406332 € 100,00
Mo, 05.10.15 - 01.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt I, Klassenzimmer
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! B1, ab Lektion 6, Klett

Englisch GER B1.4

Heiderose Benz
406340 € 83,00
Di, 29.09.15 - 02.02.16
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: Headway B1 Part One, ab Lektion 7, Oxford University Press

Englisch für Seniorinnen und Senioren GER B1.6

Elske Schelling
406350 € 135,00
Di, 29.09.15 - 03.05.16
15:00 - 16:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: In conversation, ab Lektion 14, Klett

Englisch GER B1

Elske Schelling
406360 € 173,00
Mo, 05.10.15 - 25.04.16
16:45 - 18:15 Uhr, 23 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Englisch GER B1

Gabriele Clauss
406355 € 83,00
Di, 29.09.15 - 02.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
If you have previously learnt English for 5 or 6 years then this is the course for you. Improve your grammar an expand your vocabulary and practise communication in a course which will take you to a GER B1-Guided conversation level.
Lehrbuch: Headway B1, Part Two, ab Lektion 5, Oxford University Press
ISBN: 978-0-19-477020-0

Englisch Auffrischung und Konversation GER B1

Albert Haas
406362 € 135,00
Di, 06.10.15 - 16.02.16
10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: KEY B1, ab Lektion 6, Cornelsen

Guided Conversation GER B1/B2

Gabriele Clauss
406390 € 81,00
Mo, 05.10.15 - 18.01.16
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 203
This course is intended for students who have learnt English for 5 or 6 years and want to improve their communication skills. By practising and revising the book will take you from a GER B1 to a GER B2 level.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: New Headway Upper-Intermediate, ab Lektion 1, Oxford University Press

Wichtige Informationen für unsere TeilnehmerInnen

Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht? Ihr Kurs kann trotzdem stattfinden.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann der Kurs dennoch ab mindestens fünf TeilnehmerInnen stattfinden.
Bis zum dritten Kurstermin verständigen sich die TeilnehmerInnen über eine kürzere Laufzeit und/oder eine höhere Kursgebühr.

Anzahl der TeilnehmerInnen	15 Termine	12 Termine	10 Termine
8 und 9 TN	100,00 €	81,00 €	69,00 €
6 und 7 TN	135,00 €	108,00 €	92,00 €
5 TN	160,00 €	129,00 €	109,00 €

Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der VHS unmittelbar nach dem dritten Kurstermin (bei Kursen von mindestens 10 Terminen) vorliegen.
Die Anzahl der eingeschriebenen TeilnehmerInnen am dritten Kurstermin ist verbindlich für die Entgeltberechnung, d.h. der geänderte Tarif gilt auch, falls sich nach dem dritten Kurstermin noch TeilnehmerInnen anmelden.
Abmeldungen vom Kurs sind zu den in den AGB's enthaltenen Fristen möglich.

Unterrichtsmaterial

Bitte erwerben Sie die Lehrbücher erst dann, wenn Sie sicher sind, dass der von Ihnen gewünschte Kurs auch zustande kommen wird.

Aufbaustufe GER B2/C1

Auf der Stufe B2 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme Kenntnisse, die Sie zur selbstständigen Verwendung der Fremdsprache führen. Sie verstehen am Ende der Stufe B2 Gespräche in Standardsprache und können sich mühelos an einer Diskussion beteiligen. Sie können detaillierte Texte in der Fremdsprache verfassen.

Schutterwald

Praktisches Englisch GER B2

Margaret Glover
406400 € 67,00
Do, 08.10.15 - 21.01.16
18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Für TeilnehmerInnen mit fundierten Vorkenntnissen, die schwerpunktmäßig das Sprechen in Alltagssituationen üben möchten.
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Englisch Auffrischung und Konversation GER B2

Elske Schelling
406402 € 135,00
Mo, 28.09.15 - 02.05.16
09:30 - 11:00 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuch: In conversation II, ab Lektion 16, Klett

Englisch für Seniorinnen und Senioren GER B2

Elske Schelling
406404 € 135,00
Mi, 30.09.15 - 04.05.16
15:00 - 16:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: In conversation II, ab Lektion 16, Klett

Englisch GER B2.3

Moira Löbert
406406 € 83,00
Di, 29.09.15 - 02.02.16
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuch: New Headway upper intermediate 4th Edition, ab Lektion 5, Oxford University Press

Firmenseminare

Neben dem offenen Kursangebot führt die VHS Offenburg auf Wunsch auch bedarfsgerechte Fremdsprachentrainings für Firmen, Verwaltungen, Vereine oder Gruppen durch. Dabei entscheiden Sie selbst über Umfang und Inhalte der Seminare.

Ihre Vorteile:
- individuelle und effiziente Seminargestaltung
- kompetente Trainerinnen und Trainer
- Seminare auf hohem Qualitätsniveau und zielgerichtet
- optimales Preis-/Leistungsverhältnis

Wollen Sie mit uns Ihr Personal in der für Ihr Unternehmen wichtigen Fremdsprache vorbereiten? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Abteilung Fremdsprachen:
Andreina Bianchini-Ebert
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de
Tel.: 0781 9364 - 236

Guided Conversation GER B2

These courses are intended for students who have already attended a conversation course at an intermediate or upper intermediate level. The courses include grammar and vocabulary revision and expansion, they offer a variety of practice activities to consolidate the language both in fluency and accuracy, through speaking, reading, listening and writing. The topics for discussions are interesting and challenging. The students are brought up to the level of Cambridge First Certificate.

Guided Conversation GER B2

Berndt Schnepf
406410 € 100,00
Mo, 28.09.15 - 01.02.16
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 302
max. 9 Teilnehmende

Guided Conversation GER B2

Heiderose Benz
406412 € 83,00
Di, 29.09.15 - 02.02.16
08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: New Headway Upper-Intermediate, ab Lektion 8, Oxford University Press

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Seite www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Guided Conversation GER B2

Elisabeth Lanchès
406414 € 135,00
Do, 24.09.15 - 28.04.16
09:00 - 10:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Guided Conversation GER B2

Gabriele Clauss
406416 € 83,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Guided Conversation GER C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie bei regelmäßiger und aktiver Teilnahme Ihre Fremdsprachenkenntnisse kompetent einsetzen. Sie können mühelos Unterhaltungen verstehen und sich in den meisten Situationen spontan und fließend ausdrücken. Komplexe Sachtexte können Sie verstehen und sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken.

Guided Conversation GER C1

Albert Haas
406430 € 70,00
Do, 08.10.15 - 17.12.15
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
Instead of reading, we listen to and discuss short recordings (podcasts) of current topics and varieties of spoken English. Participants should have a good command of English.
max. 9 Teilnehmende

FRANZÖSISCH

Einstufungsberatung: Welchen Französischkurs soll ich besuchen?

Team der VHS € kostenlos
Fr, 25.09.15, 18:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Business Pro

Diese Kurse sind an Privatpersonen gerichtet. Sie finden in kleinen Gruppen statt und vermitteln Kenntnisse zu berufsbezogenen Fremdsprachen. Für diese Kurse kann die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden. Lehrbuch und Pausencatering sind in der Kursgebühr inbegriffen. Die Kurse finden mit max. 6 Teilnehmenden statt.

Machen Sie Ihr Französisch fit für den Einsatz am Arbeitsplatz und bereiten Sie sich auf konkrete Situationen im beruflichen Umfeld vor!

Telefonate mit Kunden und Geschäftspartnern, Emails und Geschäftsbriefe wie auch die Vorstellung der eigenen Firma in französischer Sprache stehen auf dem Programm dieses Kompaktkurses, der in kleiner Gruppe stattfindet.

Erforderliches Niveau: mindestens GER A2.

Französisch für den Beruf

GER A2/B1 - Kompakt
Yvonne Illgner
408020 € 250,00
Mo/Di/Mi/Do/Fr, 02.11.15 - 06.11.15
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 206

Französisch für den Beruf

GER A2/B1 - Kompakt
Yvonne Illgner
408022 € 250,00
Mi/Do/Fr, 10./11./12.02.16, 18:00 - 21:45 Uhr
Sa, 13.02.16, 10:00 - 13:45 Uhr
4 Termine
VHS, Seminarraum 202

Spezielle Angebote

Für einen Abend sich ganz der Freude hingeben, bei einer klassischen Alltagstätigkeit der Franzosen, nämlich beim Kochen. Wir lernen Rezepte kennen, kochen gemeinsam und üben gesellig die Sprache, die man mehr oder weniger beherrscht. Im Kochkurs wird überwiegend Französisch gesprochen, um gleichzeitig Konversation und geläufige Namen von Lebensmitteln und Tätigkeiten zu erlernen und aufzufrischen. Das Sprachniveau jedes Teilnehmenden wird berücksichtigt.

Atelier Cuisine Recettes d'automne

Kochkurs in französischer Sprache
Monique Reiser
408035 € 21,00
Fr, 09.10.15, 18:30 - 22:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Der Herbst ist die Zeit der Fülle. Da lässt es sich Kochen „wie Gott in Frankreich".
Venez découvrir quelques recettes d'automne faciles à refaire à la maison. Nous cuisinons un petit menu que nous dégusterons tous ensemble autour d'une table conviviale.
Das gemeinsame Kochen steht im Mittelpunkt, aber in französischer Sprache!
Bitte beachten Sie auf Seite 145: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Atelier Cuisine La cuisine d'aujourd'hui

Kochkurs in französischer Sprache
Monique Reiser
408037 € 21,00
Fr, 29.01.16, 18:30 - 22:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Ob „soupe, salade, gratin, dessert" - der Einfluss der französischen Sprache und Kultur in unseren Küchen ist nicht mehr weg zu denken. Und was kocht man heute?
Venez découvrir quelques spécialités de la cuisine française d'aujourd'hui. Nous préparerons un petit menu que nous dégusterons tous ensemble autour d'une table conviviale.
Das gemeinsame Kochen steht im Mittelpunkt, aber in französischer Sprache!
Bitte beachten Sie auf Seite 145: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Neuried

Französisch für den Urlaub

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Elisabeth Schwartz
408038 € 45,00
Mi, 13.01.16 - 24.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Raum 201
Urlaub in Frankreich - mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher noch kein Französisch sprechen, lernen Sie in diesem Kurs, sich in typischen Urlaubssituationen zu verständigen (Einkauf, Wegbeschreibung, Hotel und Restaurant/Café).
max. 9 Teilnehmende

Junge VHS

Französisch-Training für Schülerinnen und Schüler

Jahrgangsstufe 8 Gymnasium
Ingrid Urban
408040 € 117,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
16:15 - 17:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Wir üben die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in französischer Sprache auf abwechslungsreiche Weise, d.h. mit Bildern, Texten und kreativen Schreibübungen. Dabei wird die Grammatik wiederholt und gefestigt.
max. 7 Teilnehmende

Französisch für Grundschulkinder

für Kinder von 5-12 Jahren
Samah El Meouche-Ramadan
408042 € 57,00
Sa, 10.10.15 - 19.12.15
11:00 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206
Ein spielerischer, aber dennoch strukturierter Einstieg in die französische Sprache für Kinder von 5 - 12 Jahren.
Mit vielen Aktivitäten wird vor allem für die Sprachmelodie des Französischen sensibilisiert.
max. 9 Teilnehmende
Bitte mitbringen: Buntstifte

Fit fürs Abitur Französisch

Vorbereitungskurs für die schriftliche Prüfung
Mathieu Gérard
408044 € 75,00
Sa, 16.01.16 - 30.01.16
10:00 - 13:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 204
Werden Sie 2016 die schriftliche Prüfung in Französisch ablegen? Dieser Kurs richtet sich an Sie! Sie werden in der letzten Lernphase vor der Prüfung intensiv trainiert. Inhalte aus dem Schulunterricht werden wiederholt und Sie haben auch die Möglichkeit, selbst formulierte Texte zur Vorbereitung der Prüfung korrigieren zu lassen und sprachliche Unsicherheiten zu klären. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Pflichtlektüre liegen.
max. 7 Teilnehmende

Fit fürs Abitur Französisch

Vorbereitungskurs für die Kommunikationsprüfung
Mathieu Gérard
408046 € 75,00
Sa, 05.03.16 - 19.03.16
10:00 - 13:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 204
Werden Sie 2016 die Kommunikationsprüfung in Französisch ablegen? Da es sich hierbei um eine mündliche Prüfung handelt, steht das flüssige Sprechen im Vordergrund. Wir üben, uns mit logischen, zusammenhängenden Argumenten zu den erforderlichen Themen zu äußern, und gleichzeitig wiederholen wir den Wortschatz. Der Kursleiter ist Muttersprachler.
max. 7 Teilnehmende

Grundstufe GER A1

Auf der Stufe A1 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme elementare Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende der Stufe A1 können Sie einfache Wörter und Sätze verstehen und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.

Französisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Doris Schmitz-Braunstein
408100 € 83,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lioba Weinzierle
408102 € 83,00
Do, 08.10.15 - 18.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ingrid Urban
408104 € 83,00
Fr, 09.10.15 - 19.02.16
14:00 - 15:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Ingrid Urban
408124 € 83,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 4, Hueber

Französisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Marie-Christine Drouot
408126 € 83,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 4, Hueber

Französisch GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Andrea Kaeshammer
408130 € 83,00
Mo, 28.09.15 - 01.02.16
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 6, Hueber

Schutterwald

Französisch GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Monique Lepauvre
408132 € 83,00
Di, 29.09.15 - 02.02.16
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 7, Hueber

Französisch GER A1 Auffrischung

Nathalie Begeault-Benetz
408160 € 100,00
Mo, 05.10.15 - 15.02.16
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Tagungsraum 301
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1, ab Lektion 1, Hueber

Grundstufe GER A2

Auf der Stufe A2 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme elementare Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende der Stufe A2 können Sie einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen und kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.

Französisch GER A2.1

Lioba Weinzierle
408200 € 83,00
Mo, 28.09.15 - 01.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A2.1 am Vormittag

Marie-Laure Liebrich
408202 € 83,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A2.2

Andrea Kaeshammer
408220 € 100,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 4, Hueber

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Seite www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Französisch GER A2.3 für Frühaufsteher
Monique Lepauvre
408230 € 100,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
08:15 - 09:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 6, Hueber

Französisch GER A2.3
Nathalie Begeault-Benetz
408232 € 83,00
Mo, 05.10.15 - 15.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 6, Hueber

Französisch GER A2.4
Andrea Kaeshammer
408240 € 100,00
Mo, 28.09.15 - 01.02.16
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 8, Hueber

Französisch GER A2.4
und Wiederholung GER A2
Monique Lepauvre
408260 € 100,00
Di, 29.09.15 - 02.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 8, Hueber

Französisch GER A2 Auffrischung - mit Muße
Nathalie Begeault-Benetz
408262 € 100,00
Fr, 02.10.15 - 12.02.16
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Sie haben bereits mehrere Jahre Französisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse in kurzer Zeit wieder effizient und abwechslungsreich aktivieren? Sie finden in diesem Kurs einen neuen Einstieg, um Grammatik und Wortschatz zu wiederholen.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 1, Klett

Französisch für den Alltag GER A2
Auffrischung und Vertiefung
Ingrid Urban
408264 € 83,00
Fr, 09.10.15 - 19.02.16
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Sie verfügen über Französischkenntnisse und möchten diese für Alltagssituationen auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in unserem Kurs willkommen!
Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 1, Klett

Conversation facile GER A2
Monique Dietz
408280 € 99,00
Mo, 05.10.15 - 07.03.16
18:30 - 20:00 Uhr, 18 Termine
Grund- u. Hauptschule Zell-Weierbach, Raum 005
Ce cours s'adresse à des personnes qui aiment la discussion. Pourquoi ne pas profiter de l'hiver pour parler et réactiver votre français ? Nous choisissons des textes et des thèmes actuels qui vous intéressent et ferons aussi des exercices de grammaire et de vocabulaire.
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Conversation facile GER A2
Monique Dietz
408285 € 99,00
Di, 06.10.15 - 08.03.16
20:00 - 21:30 Uhr, 18 Termine
Grund- u. Hauptschule Zell-Weierbach, Raum 005
Vous avez envie de vous exprimer en français? Alors soyez le/la bienvenu(e) et venez discuter avec nous, et prendre un bain de culture française.
Die Verständigung in der Alltagssprache wird entspannt geübt und gefestigt, ohne die Grammatik zu vernachlässigen.

Liebe KursbesucherInnen,

am Puls der Zeit liege ich mit meiner Außenstelle in Schutterwald gerne, denn aktuelle Themen aufzugreifen sehe ich als einen wichtigen Auftrag der Volkshochschule. Natürlich geht es darum, die Sachverhalte kritisch zu benennen und von möglichst vielen Seiten zu beleuchten, so dass sich die Besucherinnen und Besucher der Veranstaltung selbst ein Urteil bilden können. Beispielhaft möchte ich an dieser Stelle auf den Vortrag von Ute Winkler hinweisen, bei dem es um die „Individuelle Impfentscheidung" geht. Die erfahrene Kursleiterin will dabei das Für und Wider aufzeigen, das mit einer Immunisierung verbunden ist. Ich bin selbst sehr gespannt auf die Ausführungen und den Austausch. Dabei liegt mir besonders am Herzen, dass alle Argumente und Sichtweisen zur Sprache kommen. Und dass offen, auch kontrovers und mit Perspektivwechsel miteinander diskutiert wird. Merken Sie sich den 25. November schon einmal vor.

Doch lesen Sie sich auch das übrige Programm durch – es lohnt sich!

Ursula Junker
Außenstellenleiterin Schutterwald

Mittelstufe GER B1

Auf der Stufe B1 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme Kenntnisse, die Sie zur selbstständigen Verwendung der Fremdsprache führen. Sie können am Ende der Stufe B1 das Wesentliche von Unterhaltungen, Nachrichten und kurzen Texten verstehen und in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben.

Französisch GER B1.1
Marie-Laure Liebrich
408302 € 83,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER B1.2
Nathalie Begeault-Benetz
408322 € 83,00
Di, 06.10.15 - 16.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 3, Hueber

Französisch GER B1.3
Monique Lepauvre
408330 € 83,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 6, Hueber

Conversation facile GER B1.4

Monique Lepauvre
408340 € 100,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Für Teilnehmende, die bereits gute Vorkenntnisse haben und gerne sprechen möchten.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Conversation facile B1

Doris Schmitz-Braunstein
408362 € 83,00
Mo, 28.09.15 - 01.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die gute Grundkenntnisse der französischen Sprache haben und diese gerne beim Sprechen über interessante und aktuelle Themen anwenden und auch die grammatischen Strukturen wiederholen möchten. In diesem Kurs verbinden wir beides und erweitern so die Ausdrucksmöglichkeiten.
Lehrbuch: Reprise B1, Neubearbeitung, ab Lektion 6, Hueber Verlag

Französisch für den Alltag GER B1

Danielle Tranier
408364 € 109,00
Fr, 09.10.15 - 22.04.16
08:45 - 10:15 Uhr, 20 Termine
VHS, Seminarraum 206
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Französischkenntnisse (ca. 4 Jahre) haben und diese für Alltagssituationen auffrischen bzw. erweitern möchten. Grammatische Strukturen werden geübt und wiederholt.

Aufbaustufe GER B2/C1

Auf der Stufe B2 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme Kenntnisse, die Sie zur selbstständigen Verwendung der Fremdsprache führen. Sie verstehen am Ende der Stufe B2 Gespräche in Standardsprache und können sich mühelos an einer Diskussion beteiligen. Sie können detaillierte Texte in der Fremdsprache verfassen.

Actualité et conversation GER B2

Mathieu Gérard
408365 € 69,00
Di, 06.10.15 - 15.12.15
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Venez discuter en français de l'actualité française. A l'aide de documents authentiques (journaux, articles de presse, extraits de films) vous aurez l'occasion de consolider votre niveau ou de le réactiver. Quelques exercices de grammaires seront également proposés. Atmosphère détendue et bonne humeur garanties!
max. 9 Teilnehmende

Conversation GER B2

Ces cours s'adressent à des apprenants qui désirent améliorer leur français et apprendre des formes de la conversation de tous les jours, tout en révisant un peu de grammaire.
Voraussetzung: mind. 5-6 Jahre Französisch

Conversation GER B2

Danielle Tranier
408367 € 109,00
Mi, 07.10.15 - 20.04.16
10:30 - 12:00 Uhr, 20 Termine
VHS, Seminarraum 206

Conversation GER B2

Danielle Tranier
408369 € 109,00
Fr, 09.10.15 - 22.04.16
10:30 - 12:00 Uhr, 20 Termine
VHS, Seminarraum 206

Conversation GER C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie bei regelmäßiger und aktiver Teilnahme Ihre Fremdsprachenkenntnisse kompetent einsetzen. Sie können mühelos Unterhaltungen verstehen und sich in den meisten Situationen spontan und fließend ausdrücken. Komplexe Sachtexte können Sie verstehen und sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken.

Conversation - niveau supérieur GER C1

Monique Dietz
408382 € 99,00
Di, 06.10.15 - 08.03.16
18:30 - 20:00 Uhr, 18 Termine
Grund- u. Hauptschule Zell-Weierbach, Raum 101
Si vous voulez vous tenir au courant de l'actualité politique, sociale et culturelle française, si vous aimez lire, discuter, alors ce cours est fait pour vous. Nous partirons de documents authentiques, comme des journaux et des enregistrements. Venez nombreux, donnez libre cours à vos idées et à votre envie de communiquer.

Conversation et actualité GER C1

Marie-Christine Drouot
408430 € 83,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Conversation sur des thèmes de la vie de tous les jours et sur l'actualité ainsi que petits exercices de vocabulaire, grammaire ou traduction.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

Der Referenzrahmen ist ein vom Europarat geschaffenes Stufensystem für die Beschreibung von Sprachkenntnissen, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt.

Dieses Instrument schafft eine größere Transparenz und eine höhere Vergleichbarkeit von Unterricht beim Sprachenlernen in Europa. Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der sechs Stufen messen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2).

Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende/r können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben. Daraus ergeben sich europäische Qualitätsstandards, mit deren Hilfe festgestellt werden kann, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird.

Dadurch sind Ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse vergleichbar und anerkannt.

Den Referenzrahmen finden Sie auf: http://www.vhs-offenburg.de/GER

ITALIENISCH

Einstufungsberatung: Welchen Italienischkurs soll ich besuchen?

Team der VHS € kostenlos
Fr, 25.09.15, 18:00 Uhr
VHS, Seminarraum 202
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Spezielle Angebote

Hohberg

Italienisch für den Urlaub

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Inge-Lore Hauger-Odeh
409035 € 69,00
Do, 24.09.15 - 03.12.15
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Sie reisen gerne nach Italien und haben sich schon einige Redewendungen für typische Urlaubssituationen angeeignet? Dieser Kurs ist die ideale Erweiterung für Ihre ersten Italienischkenntnisse: Sie lernen weitere Gesprächssituationen für die Urlaubsreise kennen und werden noch mehr Freude daran haben, sich in der Landessprache mit den Einheimischen unterhalten zu können. Auch Tipps zu Kultur, Land und Leuten kommen nicht zu kurz ... und vielleicht macht Ihnen diese schöne melodische Sprache Lust, Ihre Italienischkenntnisse auch weiterhin auszubauen. max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Viva le vacanze ab Lektion 4, Hueber

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Seite www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Grundstufe GER A1

Auf der Stufe A1 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme elementare Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende der Stufe A1 können Sie einfache Wörter und Sätze verstehen und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.

Italienisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dott. Ivone Casotto
409100 € 69,00
Mo, 05.10.15 - 14.12.15
13:00 - 14:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Insieme A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Italienisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Suzanna Frediani-Krämer
409102 € 83,00
Di, 06.10.15 - 16.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Lehrbuch: Insieme A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Italienisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Inge-Lore Hauger-Odeh
409104 € 83,00
Do, 08.10.15 - 18.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: Insieme A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Italienisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Inge-Lore Hauger-Odeh
409120 € 83,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 302
Lehrbuch: Insieme A1, ab Lektion 5, Cornelsen

Italienisch GER A1.2 in der Mittagspause

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dott. Ivone Casotto
409122 € 100,00
Mi, 07.10.15 - 17.02.16
12:00 - 13:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Insieme A1, ab Lektion 5, Cornelsen

Italienisch GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Suzanna Frediani-Krämer
409130 € 100,00
Mo, 05.10.15 - 15.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
Nach einer kurzen Wiederholung des bisher Gelernten starten wir mit dem Lehrbuch Allegro A1, ab Lektion 10.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 10, Klett

Italienisch GER A1.3 in der Mittagspause

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Dott. Ivone Casotto
409132 € 100,00
Di, 06.10.15 - 16.02.16
12:30 - 14:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Grundstufe GER A2

Auf der Stufe A2 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme elementare Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende der Stufe A2 können Sie einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen und kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.

Italienisch GER A2.2 mit Muße

Inge-Lore Hauger-Odeh
409220 € 100,00
Mo, 05.10.15 - 15.02.16
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Wir lernen in einem angenehmen Tempo.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 4, Klett

Italienisch GER A2.2

Dott. Ivone Casotto
409222 € 83,00
Di, 06.10.15 - 16.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Se desiderate continuare a studiare l' italiano vi consigliamo di iscrivervi a questo corso.
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 5, Klett

Italienisch GER A2.2 am Vormittag
Dott. Ivone Casotto
409224 € 83,00
Mi, 07.10.15 - 17.02.16
10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
È bello continuare a studiare l' italiano!
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 5, Klett

Italienisch GER A2.4
Dott. Ivone Casotto
409240 € 83,00
Mo, 05.10.15 - 15.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Per tutti gli studenti d' italiano che lo studiano da più di un anno.
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Schutterwald

Italienisch GER A2.5
Patrizia Sforza
409250 € 69,00
Mo, 21.09.15 - 30.11.15
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Italienisch GER A1/A2
Wiederholung und Vertiefung
Maria Nesci
409252 € 100,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Mittelstufe GER B1

Auf der Stufe B1 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme Kenntnisse, die Sie zur selbstständigen Verwendung der Fremdsprache führen. Sie können am Ende der Stufe B1 das Wesentliche von Unterhaltungen, Nachrichten und kurzen Texten verstehen und in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben.

Italienisch GER B1.1
Dott. Ivone Casotto
409302 € 83,00
Mo, 05.10.15 - 15.02.16
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Se studiate l'italiano da più di due anni e volete ripassare alcuni argomenti grammaticali ed approfondire le vostre conoscenze di questa meravigliosa lingua, vi consigliamo di iscrivervi a questo corso.
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Italienisch für Frühaufsteher GER B1.5
Dott. Ivone Casotto
409350 € 83,00
Mi, 07.10.15 - 17.02.16
08:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
È bello continuare a studiare l'italiano!

Italienisch GER B1.7
Dott. Ivone Casotto
409355 € 83,00
Di, 06.10.15 - 16.02.16
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Questo corso è rivolto a tutti coloro che hanno già studiato l' italiano per alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed allo stesso tempo migliorare le proprie conoscenze linguistiche di questa meravigliosa lingua.
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Aufbaustufe GER B2

Auf der Stufe B2 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme Kenntnisse, die Sie zur selbstständigen Verwendung der Fremdsprache führen. Sie verstehen am Ende der Stufe B2 Gespräche in Standardsprache und können sich mühelos an einer Diskussion beteiligen. Sie können detaillierte Texte in der Fremdsprache verfassen.

Conversazione italiana GER B2
Inge-Lore Hauger-Odeh
409400 € 135,00
Mi, 07.10.15 - 17.02.16
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 302
Leggere, chiacchierare ... e ogni tanto un po' di grammatica!
max. 7 Teilnehmende

Italienisch GER B2.3
Dott. Ivone Casotto
409406 € 83,00
Di, 06.10.15 - 16.02.16
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Letture, approfondimento grammaticale, conversazione.

Italienisch GER B2.3
Dott. Ivone Casotto
409407 € 100,00
Di, 06.10.15 - 16.02.16
10:45 - 12:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
È bello continuare a studiare l'italiano!
max. 9 Teilnehmende

Italienisch GER B2.6
Dott. Ivone Casotto
409410 € 100,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Questo corso è rivolto a tutti coloro che hanno già studiato l'italiano per alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed allo stesso tempo migliorare le proprie conoscenze linguistiche di questa meravigliosa lingua.
max. 9 Teilnehmende

Italienisch GER B2.7
Dott. Ivone Casotto
409412 € 100,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
12:30 - 14:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Questo corso è rivolto a tutti coloro che studiano l'italiano da alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed approfondire le loro conoscenze linguistiche.
max. 9 Teilnehmende

Aufbaustufe GER C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie bei regelmäßiger und aktiver Teilnahme Ihre Fremdsprachenkenntnisse kompetent einsetzen. Sie können mühelos Unterhaltungen verstehen und sich in den meisten Situationen spontan und fließend ausdrücken. Komplexe Sachtexte können Sie verstehen und sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken.

Italienisch GER C1 Conversazione
Dott. Ivone Casotto
409430 € 83,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Benvenuti in questo corso sono tutti coloro che dispongono di una buona conoscenza della lingua italiana e che desiderano migliorarla tramite letture, esercizi di grammatica e conversazione su argomenti diversificati.

SPANISCH

Einstufungsberatung: Welchen Spanischkurs soll ich besuchen?

Team der VHS € kostenlos
Fr, 25.09.15, 18:00 Uhr
VHS, Seminarraum 203
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Business Spanisch

Español para los negocios GER A2/B1

Patricia Bolaños
422020 € 78,00
Di, 06.10.15 - 01.12.15
19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Spanisch wird zur Weltsprache und das nicht nur für Touristen, sondern insbesondere für Menschen, die im beruflichen Alltag mit dieser Sprache in Berührung kommen. Deshalb werden Sie in diesem Kurs, der sich an Sprechakten und Redebedürfnissen orientiert, besonders für gemeinsam bestimmte Situationen geschult. Sie lernen beispielsweise, wie man Auskünfte am Telefon erteilt, Termine vereinbart und was man bei Emails und Anreden im Spanischen beachten muss. Sie erlangen durch das regelmäßige und aktive Üben mehr Sicherheit im beruflichen Umgang mit der spanischen Sprache und werden in Zukunft besser agieren können.
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Spezielle Angebote

Die Winterzeit ist bei uns auch Reisezeit in die warmen Länder - vielleicht mal wieder in ein Spanisch sprachiges Land? Mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher noch kein Spanisch sprechen, lernen Sie in diesem Kurs, sich in typischen Urlaubssituationen zu verständigen (Einkauf, Wegbeschreibung, Hotel und Restaurant/ Café). Auch Tipps zu Kultur, Land und Leuten kommen nicht zu kurz ... und vielleicht haben Sie nach dem Urlaub Lust, Ihre Spanischkenntnisse noch auszubauen, denn es gibt rund 400 Millionen Menschen auf der Welt, mit denen Sie sich dann unterhalten können.

Hohberg

Spanisch für die Reise

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Patricia Bolaños
422035 € 45,00
Di, 06.10.15 - 17.11.15
17:30 - 19:00 Uhr, 6 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt I, Klassenzimmer
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch Spanisch für die Reise, Klett

Neuried

Spanisch für die Reise

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kathrin Maria Flügge
422036 € 45,00
Do, 22.10.15 - 03.12.15
18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Raum 201
max. 9 Teilnehmende

Hohberg

Spanische Esskultur und Tapas - aber bitte auf Spanisch!

Patricia Bolaños
422037 € 25,00
Di, 24.11.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 01.12.15, 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Küche
Auf Reise in einem Spanisch sprechenden Land und die Spezialitäten auf der Speisekarte kommen einem wortwörtlich „spanisch“ vor? Das kann auch anders sein: In diesem Kurs dreht sich alles um die spanische Gastronomiekultur, typische Spezialitäten mit ihren spanischen Bezeichnungen auf Speisekarten und in Kochbüchern.
Am ersten Kursabend wird eine Einführung in die Kultur der spanischen Küche gegeben und der gastronomische Wortschatz erarbeitet. Am zweiten Abend kommt auch der Magen nicht zu kurz: Gemeinsam werden Rezepte übersetzt und kleine Tapas zubereitet, die anschließend in gemütlicher Runde verzehrt werden.
Das Sprachniveau jedes Teilnehmenden wird berücksichtigt.
Bitte beachten Sie auf Seite 145: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Junge VHS

Spanisch-Training für Schülerinnen und Schüler

8. Klasse Gymnasium
Dante A. Fuentes Peducassé
422040 € 117,00
Di, 29.09.15 - 02.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.102
Wir üben die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in spanischer Sprache auf abwechslungsreiche Art und Weise, d.h. mit Musik, Bild, Text und kreativen Schreibübungen.
Der Kursleiter ist Spanisch-Muttersprachler.
max. 7 Teilnehmende

Grundstufe GER A1

Auf der Stufe A1 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme elementare Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende der Stufe A1 können Sie einfache Wörter und Sätze verstehen und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.

Spanisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Angélica de la Concepción Scherman Leaño
422100 € 83,00
Di, 06.10.15 - 16.02.16
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Haben Sie Lust auf eine neue Sprache? Dann kommen und lernen Sie Spanisch mit uns.
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Patricia Bolaños
422102 € 83,00
Do, 08.10.15 - 18.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422120 € 83,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 4, Cornelsen

Mit Präzision zum Flow

Junge VHS mit Parcours-Kurs voll im Trend

Petra Sattler

Über einen Kasten springen. Kennt jeder. Doch was an diesem 20. Juni hier in der Sporthalle Offenburg-Zunsweier passiert, hat mit diesen bekannten klassischen Kastensprüngen nicht viel zu tun. Laurin nimmt Anlauf, bleibt auf dem Kasten stehen. Alexander springt hinterher. Arne kommt dazu. Danach Anika und Katharine. Mit viel Gedränge, Geschupse und Ausbalancieren stehen plötzlich zwölf Menschen auf einem kleinen Kasten. Wahnsinn!

Was einen Außenstehenden im ersten Moment ratlos lässt, ist kein unkoordiniertes Herumtollen, sondern eine von vielen faszinierenden Übungen, die Grundlagen einer außergewöhnlichen Sportart vermitteln: Parcour. Der Parcoursport vereint die Trendsportdisziplinen Le Parkour, Parcouring und Freerunning. Es ist das erste Mal, dass die Volkshochschule einen solchen Kurs anbietet – und das Interesse bei den Jugendlichen ist groß. Der ein oder andere hat bereits im Schulsport Parcour-Luft geschnuppert, andere betreten völliges Neuland. Keine Mauer ist zu hoch, keine Treppe zu steil, Traceure, wie sich die modernen Hindernisläufer nennen, meistern mit Hangeln, Rollen, Hochziehen und Springen ihren Weg.

Gefährliche Mauern und steile Abhänge stehen bei diesem Grundlagen-Kurs für Einsteiger noch nicht auf dem Programm, trotzdem sind die Jugendlichen nach den ersten Übungen, die Trainer Maximilian Franz zeigt, Feuer und Flamme. „Das ist kein Wettbewerb, hier geht es nicht darum, zu Gewinnen. Sondern vielmehr darum, etwas über sich und den eigenen Körper zu lernen. Wer hier mitmacht, soll ein Gefühl dafür bekommen sich selbst einzuschätzen, Gefahren einzustufen“, betont Franz.

Nach dem ersten Warm-Up sind die Jugendlichen mit viel Spaß bei der Sache. Es wird viel gelacht, nach und nach sieht es immer geschmeidiger, beinahe elegant aus, wie die Jungs und Mädchen die aufgebauten Kästen überwinden. Danach stehen Präzisionssprünge auf dem Programm. Hier geht es darum, möglichst punktgenau zu landen und dabei gleichzeitig große Distanzen zu überwinden.

Seit den achtziger Jahren kennt man die Sportart in Deutschland, in größeren Städten trifft die Szene sich regelmäßig, um neue Strecken zu testen. „Auch hier in Offenburg gibt es für Geübte sehr interessante Plätze“ weiß Franz. Für den zweiten Teil des Workshops werden jede Menge Kästen, Böcke, Schwebebalken und vieles andere aufgebaut, so ziemlich alles, was das Sporthallen-Equipment zu bieten hat. „Jetzt könnt ihr ausprobieren, wie ihr die Grundlagen anwendet, jetzt geht es um den flow“ motiviert der Trainer. Es geht also darum, die verschiedenen Fertigkeiten möglichst fließend ineinander übergehen zu lassen.

Nach drei Stunden intensivem Training sitzen die Teilnehmenden ausgepowert aber mit strahlenden Gesichtern am Boden. „Eine echte Herausforderung, die aber unglaublich viel Spaß macht“ – so der einhellige Tenor am Ende der Veranstaltung. Keine Mauer ist zu hoch, keine Treppe zu steil - zumindest für die Jugendlichen, die an diesem 20. Juni Parcour für sich entdeckt haben.

Veranstaltungshinweise:

In der Tabelle auf den Seiten 18 bis 21 sind alle Kursangebote der Jungen VHS mit einem roten Punkt gekennzeichnet.

Das separate Programmheft „Junge VHS“ nur mit den Angeboten für Jugendliche erscheint ebenfalls im September.

Die Projektgruppe der „Jungen VHS“

besteht nun seit vier Semestern und entwickelt eigenständig mit Begleitung von Profis ein Programm für Jugendliche ab 13 Jahren. Auch für dieses Semester ertüftelten die Jugendlichen 40 Angebote mit Ausgefallenem und absoluten „musts“.

Im Sushi-Kurs gibt es beispielsweise kreative Ideen für die nächste Party mit Freunden und Freundinnen, beim Hip-Hop wird zu den aktuellsten Songs abgetanzt, in einem Crash-Kurs frischen AbiturientInnen mathematische Fähigkeiten auf und ein Kurs in den Herbstferien lehrt sogar erste Grundkenntnisse in Chinesisch.

Wer in der Projektgruppe mitwirken möchte, also Kursideen entwickeln, Texte kreieren, Einblicke in die Weiterbildungsarbeit einer VHS bekommen möchte, kann Kontakt aufnehmen bei:

Franziska Spraul

Mail: Franziska.Spraul@vhs-offenburg.de
Tel.: 0781/9364-234)

Spanisch GER A1.1 mit Muße
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Hellens Solarte
422104 € 83,00
Do, 15.10.15 - 25.02.16
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Möchten Sie schon seit längerer Zeit Spanisch lernen, haben jedoch Bedenken, dass es zu schnell gehen oder stressig sein könnte? In diesem Kurs lernen Sie in einem angenehmen Lerntempo die spanische Sprache.
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Schutterwald

Spanisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Patricia Bolaños
422130 € 100,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 8, Cornelsen
ISBN: 978-3-464204887

Spanisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422132 € 100,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 9, Cornelsen

Spanisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Patricia Bolaños
422134 € 100,00
Mo, 05.10.15 - 15.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.104
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 7, Cornelsen

Spanisch GER A1.5
Dante A. Fuentes Peducassé
422152 € 100,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 9, Cornelsen

Grundstufe GER A2

Auf der Stufe A2 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme elementare Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende der Stufe A2 können Sie einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen und kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.

Spanisch GER A2.1
Dante A. Fuentes Peducassé
422200 € 100,00
Mo, 28.09.15 - 01.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A2, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A2.1
Itzel Vicarte
422202 € 83,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Die größten Hits aller Zeiten.
SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.
SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 – 929 12951
oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

Spanisch GER A2.5
David Garcia González
422250 € 100,00
Do, 08.10.15 - 18.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A2, ab Lektion 10, Cornelsen

Mittel- und Aufbaustufe GER B1/B2

Auf der Stufe B1 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme Kenntnisse, die Sie zur selbstständigen Verwendung der Fremdsprache führen. Sie können am Ende der Stufe B1 das Wesentliche von Unterhaltungen, Nachrichten und kurzen Texten verstehen und in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben.

Spanisch GER B1.2
Dante A. Fuentes Peducassé
422320 € 100,00
Mo, 28.09.15 - 01.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspecivas ya! B1, ab Lektion 5, Cornelsen

Spanisch GER B1.5 mit Muße
Itzel Vicarte
422350 € 100,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! B1, ab Lektion 11, Cornelsen

Repasando y conversando GER B1
Ninfa Mock
422362 € 135,00
Mo, 05.10.15 - 15.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Wir wiederholen das Niveau B1.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Repasando y conversando GER B1
Ninfa Mock
422364 € 135,00
Do, 08.10.15 - 18.02.16
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Conversación GER B2

Auf der Stufe B2 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme Kenntnisse, die Sie zur selbstständigen Verwendung der Fremdsprache führen. Sie verstehen am Ende der Stufe B2 Gespräche in Standardsprache und können sich mühelos an einer Diskussion beteiligen. Sie können detaillierte Texte in der Fremdsprache verfassen.

Conversación avanzada GER B2
Angélica de la Concepción Scherman Leaño
422400 € 100,00
Di, 29.09.15 - 02.02.16
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Practica tu español con nosotros!
Analizamos temas actuales con apoyo audiovisual. Al final del curso cocinamos juntos para seguir practicando el español culinario.
max. 9 Teilnehmende

Spanisch Conversación y gramática GER B2
Dante A. Fuentes Peducassé
422402 € 135,00
Do, 01.10.15 - 11.02.16
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Conversar, leer, practicar & mucho más GER B2
Veronica Paszkiel
422404 € 100,00
Mi, 07.10.15 - 17.02.16
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
El curso está dirigido a personas con nivel B2 de lengua española que sigan teniendo dudas gramaticales y necesiten ejercitación. Repasaremos la gramática y tendremos tiempo para ejercitar la audición, la lengua oral y escrita y también la lectura. ¡Los esperamos con mucho gusto!
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Liebe Leserinnen und Leser,

Jochen Fischer
Bürgermeister Neuried

„Im Anfang war das Wort“. Dieser erste Satz aus der Bibel bringt die Macht der Worte in unserer Gesellschaft einfach und klar zum Ausdruck.

Das Wort ist der Anfang von allem. Von Zuneigung und Abneigung, von Verständnis und Missverständnis.

Worte können trösten oder tief verletzen, manche hängen einem tage- oder jahrelang nach. Oft jedoch bekommen wir den Einfluss der Worte gar nicht mit. Worte haben Macht. Sie beeinflussen, wie wir denken und handeln, was wir wahrnehmen und woran wir uns erinnern.

In unserer Gesellschaft, in der immer mehr Worte um nichts gemacht werden, in der immer mehr kommuniziert aber gleichzeitig immer weniger gesprochen wird halte ich es für sehr wichtig, die „Macht der Worte“ in den Blick zu nehmen.

Wenn wir uns mehr der Wirkung bewusst werden, ändert sich auch der Gebrauch unserer Worte. Ich wünsche mir einen achtsamen Umgang mit Worten. Nicht umsonst unterstreichen wir die Wichtigkeit mancher Sachverhalte indem wir hinzufügen, dass wir dies und jenes für „ausgesprochen“ wichtig halten. Die Volkshochschule will dazu beitragen, dass wir uns der „Macht der Worte“ bewusst sind und ist damit Teil unserer kommunalen Aufgabe.

SELTEN GELERNTE SPRACHEN

Japanisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Michi Kucharek
410100 € 69,00
Sa, 10.10.15 - 05.12.15
10:00 - 11:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 205
In diesem Kurs lernen wir die japanische Schrift (Hiragana, Katakana und Kanji) kennen, bilden erste eigene Sätze und erfahren viel über die Kultur in Japan und japanische Gepflogenheiten.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, ab Lektion 1, Doitsu Center Ltd.

Japanisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Michi Kucharek
410130 € 69,00
Sa, 10.10.15 - 05.12.15
11:30 - 13:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, ab Lektion 12, Doitsu Center Ltd.

Chinesisch in den Herbstferien

für Jugendliche ab 13 Jahren
Yang Li
411040 € 45,00
Di, 03.11.15 - 05.11.15
09:00 - 12:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 202
Bist du neugierig auf die chinesische Sprache? Erlebe einen lebendigen Einstieg in diese faszinierende Sprache mit ihrem fremden Klang, ihren geheimnisvollen Zeichen und gemalten Wörtern. Am Donnerstag bereiten wir ein chinesisches Mittagessen vor, das wir anschließend gemeinsam genießen werden. An diesem Tag beenden wir den Kurs um 12:45 Uhr.
Wenn ihr Spaß an der chinesischen Sprache findet, gibt es die Möglichkeit, für das nächste Semester einen aufbauenden Kurs zu planen.
max. 9 Teilnehmende

Chinesisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Yang Li
411100 € 69,00
Di, 06.10.15 - 15.12.15
19:40 - 21:10 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
你好! [Ni hao!] (Hallo!)
Sie interessieren sich für Chinesisch? China, mit über einer Milliarde Einwohnern das bevölkerungsreichste Land der Erde, zählt schon heute zu den weltweit führenden Wirtschaftsmächten. Wer Chinesisch spricht, verfügt im Beruf über eine zukunftsträchtige Zusatzqualifikation. Und dem Reisenden eröffnet sich ein faszinierendes Land mit einer Jahrtausenden alten Kultur. Sie werden in diesem Kurs die Schriftzeichen (Kurzzeichen) von Anfang an systematisch üben und das Training vom Hören, Lesen und vor allem Sprechen wird auch nicht zu kurz kommen.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Liao Liao, ab Lektion 1, Hueber

Chinesisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Yang Li
411130 € 69,00
Mi, 16.09.15 - 16.12.15
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Liao Liao, ab Lektion 5, Hueber

Neugriechisch GER A1.1
Jannis Kalabalikas
412100 € 69,00
Mo, 05.10.15 - 14.12.15
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 2.102
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kalimera neu, ab Lektion 1, Langenscheidt-Longman

Neugriechisch GER A1.7
Jannis Kalabalikas
412170 € 69,00
Mi, 07.10.15 - 16.12.15
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kalimera neu, ab Lektion 18, Langenscheidt-Longman

Arabisch für Kinder zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)

für Kinder von 5-12 Jahren
Samah El Meouche-Ramadan
413040 € 57,00
Sa, 10.10.15 - 19.12.15
10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206
Im Kurs soll mit Freude und Neugier die arabische Sprache entdeckt werden. Mit vielen Aktivitäten üben wir das Hocharabische. Das Sprechen steht im Vordergrund, wir lernen aber auch die Buchstaben und bilden erste Wörter.
Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.
max. 9 Teilnehmende
Bitte mitbringen: Buntstifte, Schere, Klebestift

Brasilianisches Portugiesisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Adenilda de Sales Cromer
414130 € 81,00
Di, 29.09.15 - 12.01.16
18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 306
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Oi, Brasil!, ab Lektion 5, Hueber

Kroatisch GER A1.4
Dijana Jalen
421525 € 83,00
Mo, 28.09.15 - 01.02.16
19:45 - 21:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema!, ab Lektion 10, Joachim Hubig

ISBN: 978-3-9810940-0-8

Türkisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Elmas Taskan

417100 € 69,00
Di, 06.10.15 - 15.12.15
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 202
Es gibt viele Gründe, warum man Türkisch lernen möchte: das tägliche Miteinander, Freunde, Urlaub in der Türkei, oder einfach eine Sprache mehr im Repertoire. Beginnen Sie die spannende Reise in die türkische Sprache!
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kolay gelsin, ab Lektion 1, Klett

Arabisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lahren Jaaouf

413120 € 92,00
Di, 06.10.15 - 15.12.15
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Für die Verständigung in verschiedenen arabischen Ländern, werden im Kurs abwechslungsreich Sprachanlässe und Hinweise auf einige wichtige Dialekte geübt.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Arabisch GER A1.5

Lahren Jaaouf

413150 € 92,00
Di, 06.10.15 - 15.12.15
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Schwedisch GER A1.4

Andrea Hauss-Honkanen

416140 € 69,00
Do, 01.10.15 - 10.12.15
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 202
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Välkomna! neu, ab Lektion 5, Klett

Schwedisch GER B1.2

Andrea Hauss-Honkanen

416320 € 81,00
Mo, 05.10.15 - 18.01.16
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 203
Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Välkömna tillbaka!, ab Lektion 3, Klett

Russisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Raissa Herr

419100 € 83,00
Mi, 07.10.15 - 17.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Lehrbuch: Information bei Kursbeginn

Russisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Raissa Herr

419120 € 83,00
Di, 29.09.15 - 02.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Lehrbuch: Otlitschno! A1, ab Lektion 4, Hueber

Russisch GER A1.4

Raissa Herr

419140 € 100,00
Di, 29.09.15 - 02.02.16
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Otlitschno! A1, ab Lektion 7, Hueber

Russisch GER A2 Auffrischung

Raissa Herr

419260 € 83,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Für Teilnehmende mit bereits guten Grundkenntnissen (ca. 4-5 Jahre Russisch), die diese weiter ausbauen möchten.
Lehrbuch: Otlitschno! A2, ab Lektion 7, Hueber

Gebärdensprache

Gebärdensprache I

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Christel Moser

426100 € 95,00
Mo, 05.10.15 - 14.12.15, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 303
Gebärdensprache erleichtert die Kommunikation zwischen gehörlosen und hörenden Menschen in der Familie, im Beruf, in der Partnerschaft, im Freundeskreis und im alltäglichen Leben. Sie ist ein vollständiges linguistisches System wie die Lautsprache auch. Das Erlernen der Sprache führt über das Entdecken und Verstehen der Gehörlosenkultur, denn überall hängt Sprache mit Kultur zusammen. Sie werden Schritt für Schritt an die Gebärdensprache herangeführt.
max. 10 Teilnehmende

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Das IDS Offenburg ist Ihr kompetenter Partner für Deutschkurse aller Stufen.

Wir bieten laufend an:

- Intensivkurse A1 bis C1
- Abendkurse A1 bis C1
- Integrationskurse
- Prüfungsvorbereitende Kurse für A1, B1, B2 und C1
- TestDaF-Training
- Sommerkurse
- Firmenkurse
- Kostenlose Einstufungsberatung
- Prüfungen A1 bis C1

Das offene Programmangebot des IDS Offenburg wird durch öffentliche Mittel der Stadt Offenburg, des Landes-Baden-Württemberg und des Ortenaukreises gefördert.

Integrationskurse

Die Integrationskurse umfassen 660 oder 960 Unterrichtsstunden. Sie enden mit einer Prüfung in Deutsch (Deutsch-Test für Zuwanderer) und Politik (Leben in Deutschland). Personen mit Berechtigungsschein für einen Integrationskurs bezahlen 1,20 € pro Unterrichtsstunde, da die Kurse vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bezuschusst werden. Unter bestimmten Voraussetzungen sind die Kurse kostenfrei. Bitte sprechen Sie mit uns, wir beraten Sie gerne.

Integrationskurs am Vormittag

Wir beginnen regelmäßig mit einem Integrationskurs für Anfänger. Kurstage sind Montag bis Freitag. Diese Kurse bieten wir in Offenburg, Achern, Kehl, Hausach und Oberkirch an. TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen in Deutsch bieten wir die Möglichkeit des Quereinstiegs in bereits laufende Kurse. Mit allen Interessenten führen wir einen ausführlichen Einstufungstest durch.

Integrationskurs am Abend und am Wochenende

Niveau A1 (Kursabschnitt 1) in Offenburg

Beginn:	Mo, 14.09.2015
Unterrichtstage:	Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag 18:00 – 20:15 Uhr

Niveau A2/B1 (Kursabschnitt 5) in Kehl

Beginn:	Do, 01.10.2015
Unterrichtstage:	Dienstag und Donnerstag, 18:00 - 21:15 Uhr Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr

Beratung zu unserem Deutsch-/ Integrationskursen

Jeden Dienstag- und Donnerstagnachmittag findet eine ausführliche Beratung zu unseren Integrations- und Deutschkursen statt. Hier werden Sie über die Kurse informiert, können einen kostenlosen Einstufungstest durchführen und erhalten Hilfe bei der Antragstellung.

Sie können einen Antrag auf die Teilnahme an einem Integrationskurs, einen Antrag auf Kostenbefreiung und einen Antrag auf einen Fahrtkostenzuschuss stellen, sollten Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen.

Bitte bringen Sie Ihren Pass mit Ihrem aktuellen Aufenthaltstitel und falls vorhanden, Ihren Bescheid über Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe mit.

Tag:	jeden Dienstag und Donnerstag (außer in den Ferien)
Uhrzeit:	14:00 – 15:30 Uhr
Ort:	Villa Bauer, Wilhelm-Bauer-Str. 16, Offenburg
Gebühr:	kostenlos

Prüfungen und prüfungsvorbereitende Kurse

Wir bieten regelmäßig Kurse an, die die TeilnehmerInnen auf die Sprachprüfungen B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer), B2 und C1 (Mittel- und Oberstufe) vorbereiten.

Deutsch-Test für Zuwanderer

Das Einbürgerungsverfahren verlangt, dass BewerberInnen, die den Antrag auf Einbürgerung in Deutschland nach dem 31.3.2007 gestellt haben, Sprachkenntnisse in Deutsch auf der Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens nachweisen müssen. Diese Prüfungen finden regelmäßig bei uns statt, die aktuellen Prüfungstermine Deutsch-Test für Zuwanderer erfahren Sie auf unserer Homepage www.ids-offenburg.de.

Die Prüfungsgebühr beträgt

- für Externe 105 €
- für Teilnehmende der Integrationskurse (BAMF) ist die Prüfung kostenlos.

Einbürgerungstest

Ein weiterer Bestandteil des Einbürgerungsverfahrens ist der Einbürgerungstest, bei dem Fragen zur deutschen Geschichte, Gesellschaft, Kultur und Politik gestellt werden. Wir bieten diesen Test 4-5 Mal im Jahr an. Termine und Anmeldemodalitäten erfahren Sie in unserem Sekretariat oder über unsere Homepage www.ids-offenburg.de.

Das IDS Offenburg ist lizenziertes **TestDaF-Prüfungszentrum**.
Prüfungstermine 2015/16 unter www.testdaf.de

Intensivkurse Herbst/Winter 2015/2016

Diese Kurse bieten die Möglichkeit, sich in kurzer Zeit den Lernstoff von mehreren Semestern anzueignen. Wir weisen darauf hin, dass die Teilnahme an diesen Kursen nur dann Erfolg haben kann, wenn die Kurse regelmäßig besucht werden und täglich mindestens eine Stunde zu Hause nachgearbeitet wird. In der Mittelstufe werden 2 bis 3 Stunden Nacharbeit zu Hause erwartet. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Einstufungstest B2 und C1

Zu Beginn der Kurse B2/1 und C1/1 wird im Kurs ein ausführlicher Einstufungstest durchgeführt. Vom Ergebnis dieses Tests hängt es ab, ob eine Teilnahme im ausgewählten Kurs sinnvoll erscheint oder ob ein anderer Kurs belegt werden sollte.
Unsere Lehrkräfte werden dies mit den Kursteilnehmern besprechen und unter Umständen auch einen anderen Kurs empfehlen.

Prüfungsvorbereitung B2 und C1

Unsere B2- und C1-Kurse vermitteln den für diese Stufen festgelegten Unterrichtsstoff. Es kann allerdings in den Kursen keine Prüfungsvorbereitung angeboten werden, hierfür ist die Zeit zu knapp.
Das IDS Offenburg ist aber auf Wunsch gerne bereit, den Teilnehmern, die eine Prüfung ablegen möchten, ein intensives Prüfungstraining außerhalb der im Programm genannten Kurszeiten anzubieten.
Bitte besprechen Sie dies mit Ihren Lehrkräften im Kurs.

Abmeldung

Eine Abmeldung muss mindestens eine Woche vor Kursbeginn vorliegen, bei einer späteren Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Kontakt

Villa Bauer

Wilhelm-Bauer-Str. 16, 77652 Offenburg
Tel. 0781 9364 400, Fax 0781 9364 412
anmeldung@ids-offenburg.de, www.ids-offenburg.de
Bürozeiten:

Montag - Donnerstag	09:00 - 13:00 Uhr
Dienstag - Donnerstag	14:00 - 16:00 Uhr
Freitag	10:00 - 13:00 Uhr

Centrum am Markt in Kehl

Schulstr. 60, 77694 Kehl
Tel. 07851 9948377
anmeldung@ids-offenburg.de, www.ids-offenburg.de
Bürozeiten:

Dienstag - Donnerstag	09:00 - 11:00 Uhr

Intensivkurse

Unterrichtszeiten
Montag bis Freitag, jeweils 8:30 – 12:00 Uhr

Unterrichtsorte
Institut für deutsche Sprache (IDS), 77652 Offenburg
- **Wilhelm-Bauer-Str. 16**
- **Okenstraße 23 a**
- **Marktplatz 5**

Lehrbücher:
Die Kosten für Lehrbücher sind in der Gebühr enthalten.

Ferientermine und Feiertage
Herbstferien:	02.11. - 07.11.2015
Weihnachtsferien:	23.12 - 06.01.2016
Fastnachtsferien:	08.02. - 10.02.2016

Wichtiger Hinweis
Sollten während eines Kurses Unterrichtstermine ausfallen, werden diese nachgeholt. Dadurch kann sich das im Programm genannte Kursende verschieben.

GRUNDSTUFE / Niveau A1 – B1

Deutsch I - A1/1	404200	28.09.15 – 23.10.15	285,00 €
Deutsch I - A1/1	404210	11.01.16 – 05.02.16	285,00 €
Deutsch II – A1/2	151/404240	14.09.15 – 09.10.15	285,00 €
Deutsch II – A1/2	404220	26.10.15 – 27.11.15	285,00 €
Deutsch II – A1/2	404230	15.02.16 – 11.03.16	285,00 €
Deutsch III – A2/1	404240	19.10.15 – 20.11.15	285,00 €
Deutsch III – A2/1	404250	07.12.15 – 18.01.16	285,00 €
Deutsch IV – A2/2	151/404275	21.09.15 – 16.10.15	285,00 €
Deutsch IV – A2/2	404260	23.11.15 – 18.12.15	285,00 €
Deutsch IV – A2/2	404270	25.01.16 – 24.02.16	285,00 €
Deutsch V – B1/1	404280	26.10.15 – 27.11.15	285,00 €
Deutsch V – B1/1	404285	11.01.16 – 05.02.16	285,00 €
Deutsch VI – B1/2	151404295	21.09.15 – 16.10.15	285,00 €
Deutsch VI – B1/2	404290	07.12.15 – 18.01.16	285,00 €

MITTEL- UND OBERSTUFE / Niveau B2 - C2

Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	404300	19.10.15 – 11.12.15	475,00 €
Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	404310	25.01.16 – 16.03.16	475,00 €
Mittelstufe I/Teil 2 – B2/2	404320	05.10.15 – 27.11.15	475,00 €
Mittelstufe I/Teil 2 – B2/2	404330	14.12.15 – 18.02.16	475,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	404400	30.11.15 – 01.02.16	475,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	151/404460	31.08.15 – 09.10.15	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	404410	12.10.15 – 04.12.15	475,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	404420	11.02.16 – 30.03.16	475,00 €

Vorbereitung auf den DEUTSCH - TEST FÜR ZUWANDERER B1
An jeweils fünf Samstagen erarbeiten die Kursteilnehmer/innen das Testformat und bereiten sich intensiv auf die Anforderungen der Prüfung vor. Es werden im Kurs verschiedene Testmodelle bearbeitet und die mündliche Prüfungssituation sowie das Verfassen des Briefes trainiert.
Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf der Stufe A2 - Abschluss mit sehr gutem Erfolg oder nach Rücksprache mit der Einstufungsberatung des IDS.

404160	12.09.15 – 17.10.15	70,00 € 5 Termine
jeweils samstags	09:00 – 12:30 Uhr	Raum 108
404162	05.12.15 – 16.01.16	70,00 € 5 Termine
jeweils samstags	09:00 – 12:30 Uhr	Raum 108

Altenpflegehilfe plus Deutsch
Im Oktober 2015 startet ein neuer Ausbildungslehrgang zum/zur
„Staatlich anerkannten Altenpflegehelfer/in plus Deutsch“
22 Monate, halbtags in Offenburg und Hausach
kostenlos für Bezieher/innen von Arbeitslosengeld II
Weitere Informationen unter Tel: 0781-9364-400.
Die Ausbildung findet in Zusammenarbeit mit der Paritätischen Berufsfachschule für Sozial- und Pflegeberufe in Hausach und der Kommunalen Arbeitsförderung des Ortenaukreises statt.

Das Foto zeigt die Teilnehmerinnen eines vom ZONTA-Förderverein Offenburg-Ortenau finanziell unterstützten B2-Intensivkurses zusammen mit ihrer Kursleiterin Doris Gagnol sowie Barbara Amhofer und Bettina Stoll vom ZONTA-Club Offenburg-Ortenau.

Abendkurse

Informations- und Beratungsabend „Deutsch als Fremdsprache“
Team des IDS
Mi, 16.09.15, 18:00 Uhr **Villa Bauer, Raum 103**
An diesem Abend geben wir Ausländerinnen und Ausländern einen genauen Überblick über unser Angebot „Deutsch als Fremdsprache“, damit sie den Kurs finden, der ihren Vorkenntnissen und Erwartungen am besten entspricht. Außerdem informieren wir über Integrationskurse und den Deutsch-Test für Zuwanderer. Mit dieser Sprachprüfung müssen Bewerber/innen, die den Antrag auf Einbürgerung gestellt haben, ihre deutschen Sprachkenntnisse nachweisen.
Bitte bringen Sie Schreibzeug mit. Die Beratung ist kostenlos.

Grundstufe A1 - B1
zweimal wöchentlich

Deutsch als Fremdsprache I
Niveau A1/1
404100 € 162,00
Mo/Do, 28.09.15 - 28.01.16
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 206
Pluspunkt neu A1, ab L. 1

Deutsch als Fremdsprache II
Niveau A1/2
404110 € 162,00
Mo/Do, 21.09.15 - 21.01.16
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 108
Pluspunkt neu A1, ab L. 6

Deutsch als Fremdsprache III
Niveau A2/1
Regina Beller
404120 € 162,00
Mo/Do, 21.09.15 - 21.01.16
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 205
Pluspunkt neu A2, ab L. 1

Deutsch als Fremdsprache IV
Niveau A2/2
404130 € 162,00
Di/Do, 29.09.15 - 28.01.16
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 202
Pluspunkt neu A2, ab L. 6

Deutsch als Fremdsprache V
Niveau B1/1
404140 € 162,00
Mo/Mi, 21.09.15 - 25.01.16
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 202
Pluspunkt neu B1, ab Lektion 1

Deutsch als Fremdsprache VI
Niveau B1/2
404150 € 162,00
Di/Do, 29.09.15 - 28.01.16
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 101
Pluspunkt neu B1, ab Lektion 6

Mittel- und Oberstufe B1plus - C1

Keine Angst vor Grammatik
Simone Heuschneider
404165 € 40,00
Do, Fr, 19./20.11.15, 18:00 - 20:15 Uhr,
Sa, 21.11.15, 09:00 - 12:15 Uhr
3 Termine
Villa Bauer, Raum 303
Der Kompaktkurs ist gedacht für Teilnehmer/innen der Stufe B1, die in diesem Kurs diverse Grammatikfragen klären und wichtige Grammatikkapitel wiederholen können.

Grammatik, Konversation, Orthographie
Niveau B1 plus
Gerhard Herzog
404170 € 80,00
Do, 24.09.15 - 21.01.16
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Villa Bauer, Raum 201
Anhand ausgewählter Lektionen aus einem Mittelstufenlehrbuch werden Kenntnisse auf dem Niveau B1 plus vertieft und erweitert. Neben dem Fertigkeitentraining (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) liegt ein Schwerpunkt auf der Grammatik. Die Teilnehmer/innen sollten Kenntnisse mitbringen, die über dem Niveau B1 liegen.
Begegnungen B1+/Schubert-Verlag, ab Lektion 1

Intensivkurs am Abend Niveau B1 plus
zweimal wöchentlich
Wiederholung und Vertiefung
Esther Busse
404180 € 215,00
Mo/Do, 21.09.15 - 21.01.16
18:00 - 20:15 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 106
Der Kurs bietet in intensiver Form eine Vertiefung der Niveaustufe B1. Er richtet sich an Personen, die einen Integrationskurs besucht haben und ihre Kenntnisse auf B1 wiederholen und festigen wollen.
Begegnungen B1+/Schubert-Verlag, ab Lektion 1

Intensivkurs am Abend Niveau B2/1
zweimal wöchentlich
Anna Uhl
404181 € 215,00
Mo/Do, 21.09.15 - 21.01.16
18:00 - 20:15 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 103
Der Kurs bietet in intensiver Form einen Einstieg in die Niveaustufe B2. Er richtet sich an Personen, die die B1-Prüfung mit „gut“ oder „sehr gut“ abgeschlossen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.
Erkundungen B2/Schubert-Verlag, ab Lektion 1

Intensivkurs am Abend - Niveau B2/2
zweimal wöchentlich
Chantal Clavier-Graf / Doris Gagnol
404182 € 285,00
Mo/Do, 21.09.15 - 21.01.16
18:00 - 21:15 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 203
Der Kurs bietet den Teilnehmenden in intensiver Form die Möglichkeit, die Niveaustufe B2/2 zu erarbeiten. Er richtet sich an Personen, deren Kenntnisstand bei Niveau B2/1 liegt.
Erkundungen B2/Schubert-Verlag, ab Lektion 5

Phonetiktraining: So klingt Deutsch
Doris Gagnol
404185 € 95,00
Mi, 14.10.15 - 13.01.16
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Villa Bauer, Raum 206
Intonation. Rhythmus. Artikulation.
Lernen Sie einfach Deutsch aussprechen, denn eine korrekte Aussprache ist die Voraussetzung für eine gute Kommunikation. Sie machen Übungen zu Hör- und Aussprachefertigkeiten und erwerben Kenntnisse zu wichtigen Ausspracheregeln.

Deutsch für die Oberstufe
Niveau C1
Oliver Baumeister
404190 € 200,00
Mi, 07.10.15 - 27.04.2016
18:00 - 20:15 Uhr, 25 Termine
Villa Bauer, Raum 106
Neben dem Fertigkeitentraining (Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben) liegt ein Schwerpunkt auf der Grammatik. Bei ausreichendem Interesse bereiten wir uns auf die C1-Prüfung des Goethe-Instituts oder den TestDaF vor.
Lehrbuch wid bei Kursbeginn bekannt gegeben

Schreibwerkstatt Deutsch
Esther Oehler
404199 € 100,00
Di/Do, 15.09.15 - 26.11.15
18:15 - 19:45 Uhr, 20 Termine
IDS Offenburg, Okenstraße 23A, Raum 02
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die einfache Texte lesen und schreiben können, aber Probleme mit dem Textverständnis und der Rechtschreibung haben. Neben dem Ausbau und der Festigung der Grundlagen werden die orthografischen Prinzipien trainiert, die Schriftsprache verbessert und sinnerfassendes Lesen geübt. Die Themen orientieren sich an der Lebenswelt der Teilnehmer. Interesse? Dann vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin:
Tel.: 0781 9364 440 (Herr Eberhardt)
0781 9364 415 (Frau Henk)

kanthari – eine Veränderung von innen

Sabriye Tenberken und Paul Kronenberg zu Gast in Offenburg

Das Interview führte Eva Hummel

Sabriye Tenberken ist ein gutes Beispiel dafür, wie Wut über Diskriminierung und Benachteiligung in Mut verwandelt werden kann. Selbst im Alter von zwölf Jahren erblindet, gründet die gebürtige Kölnerin 1998 gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten, dem Niederländer Paul Kronenberg, eine Blindenschule in Lhasa, Tibet.
Es folgen weitere Initiativen, darunter das kanthari-Institut im südindischen Kerala, nach dem auch Tenberkens neuestes Buch benannt ist. In der Traumwerkstatt von Kerala werden Visionäre und Botschafter ausgebildet – Menschen, die selbst auf unterschiedlichste Art und Weise Benachteiligung erfahren haben. Inzwischen sind so weltweit über 70 Initiativen und Einrichtungen der sogenannten „kanthari" entstanden, weitere 20 sind derzeit in der Entstehung.

Frau Tenberken, die Liste ihres Engagements ist lang. Woher nehmen Sie diese Antriebskraft?

Tenberken: Sie kommt aus den eigenen Erfahrungen. Meine Erblindung begann als ich neun oder zehn Jahre alt war. Dann ist das zu Erwartende passiert: Isolation und Diskriminierung sind eingetroffen. Was nicht eingetroffen ist, ist Dunkelheit. Obwohl ich jetzt komplett erblindet bin, ist es niemals dunkel geworden. Zurück warf mich, dass ich zuvor vollkommen akzeptiert war und plötzlich nicht mehr akzeptiert wurde. Ich musste zwischen zwei Möglichkeiten wählen: Entweder ich resigniere und ziehe mich zurück oder ich konzentriere mich auf das, was gut ist. Das war für mich der sogenannte „pinching point": Das ist ein Moment, der nicht einfach ist, der auch wehtun kann. Ich entschied mich meine Konzentration auf die positiven Dinge zu richten und die kreative Wut zu nutzen.

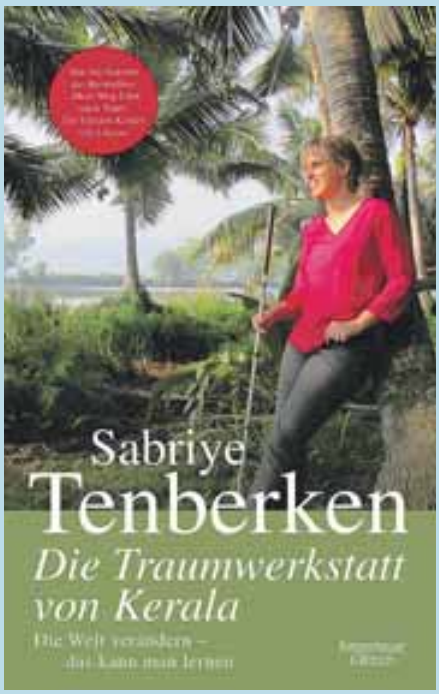
Was verstehen Sie unter kreativer Wut?

Tenberken: Ich wollte meine Erfahrungen weitergeben. Zunächst anderen Blinden, dann Menschen, die aus irgendwelchen Gründen an den Rand gedrängt und ausgegrenzt werden. Mir selbst wurde immer wieder vermittelt, ich solle nicht so große Sprünge und eher kleine Schritte machen. Aber ich wollte raus aus Deutschland und etwas erleben. Ich wollte nicht mehr gesagt bekommen, was ich kann und was ich nicht kann. Denn letztendlich ist nichts mehr so schlimm, wie das, was man zuvor erlebt hat. Was auch immer noch kommt. Und wir sehen das bei sehr vielen unserer kantharis. Das sind alles Leute, die etwas überwunden haben. Und wir sehen, wie sie kreativ Probleme auf ihre ganz eigene Art und Weise angehen und Lösungen finden. Etwas durchlebt und einen Schmerz ausgehalten zu haben, kann man ummünzen in einen nachhaltigen innernen Drang.

kanthari – so nennen Sie Ihr Institut, aber auch ihre Absolventen. Was steckt dahinter?

Kronenberg: kantharis sind kleine Chili-Schoten, die unglaublich scharf sind. Sie sind wildwachsend und senken den Blutdruck. Es ist ein sehr schönes Symbol für Menschen, die aufstehen und sich gegen den Status Quo auflehnen. Wir werden oft gefragt, was denn eine einzelne Person, eine kanthari bewirken kann. Wir sagen: Beiß doch mal in eine solche Chili! Denn dann sieht man, dass eine einzelne kanthari einen riesen Unterschied macht.

Tenberken: So wie die Chilli-Schoten auch, gehören unsere Absolventen unterschiedlichen Sorten an, die unterschiedliche Wirkungsgrade haben. Beißt man zum Beispiel in eine rote kanthari, ist es wie eine sofortige Explosion im Mund. Die rote kanthari ist den Aktivisten gewidmet, den Menschen, die mit unglaublichem Charisma agieren



und Andere kurzfristig in eine sehr positive Laune versetzen. Die violette kanthari hingegen schmeckt erst süß und wird später feurig scharf. Das sind die Künstler, das sind die Autoren, die ihre Wirkungskraft langsam entwickeln.

Wie bewirken die kantharis gesellschaftliche Veränderung?

Kronenberg: Es geht immer um eine Veränderung der generellen Geisteshaltung, darum dass sich Einstellungen wandeln.

Tenberken: Marginalisierung wird plötzlich als Gabe betrachtet, die Gesellschaft von der anderen Seite sehen und daraus etwas Gutes schaffen zu können. Es geht um eine positive Sicht auf etwas, das zunächst nicht als positiv wahrgenommen wird.

Wie erreichen Sie die Studierenden, die aus allen Ecken der Welt zu Ihnen kommen?

Kronenberg: Wir haben in den letzten sechs Jahren 117 Menschen aus 35 verschiedenen Ländern ausgebildet. Die meisten Leute kommen aus Gegenden, in denen wir bereits Absolventen haben – es spricht sich also herum. Das Problem ist aber, die kanthari wächst wild in den Hinterhöfen. Unsere kantharis stehen an den Rändern der Gesellschaft. Diese Menschen zu erreichen war die größte Herausforderung. Da haben sowohl die Bücher und das Internet, als auch die Mund-zu-Mund-Propaganda geholfen.

Ihre Entwicklung und die der Institute lesen sich beinahe wie eine gradlinige Erfolgsgeschichte. Stößt Ihr Ideal auch ab und zu an seine Grenzen?

Kronenberg: Ständig (lacht). Nicht jeder mag Chilis.

Tenberken: Ja, vor allem in der konventionellen Entwicklungsarbeit werden wir sehr skeptisch beobachtet. Wir sind kantig, das ist klar. Das Problem ist, dass unsere Methoden zu keiner Schablone passen und das sorgt für Verunsicherung. Alles was unkonventionell ist, alles was neu ist, stört. Wir wollen nicht stören, aber wir werden als störend empfunden. Aber andererseits sehen wir es auch so: „Good girls and nice boys never change the world." Angenommen wir wollten nur gefallen, würden wir auch nichts verändern.

Ist Anecken dann nicht auch Teil des Plans?

Tenberken: Immer nur im Rahmen des Sinnvollen. Wir wollen nicht anecken des Aneckens Willens. Es geht um Praktisches, darum etwas zu bewirken. Es geht um ethische und soziale Veränderungen.

Aktuell erschien in Deutschland Ihr neuestes Buch „Die Traumwerkstatt von Kerala", aus dem wir Auszüge bei der VHS-Veranstaltung im Oktober hören werden. Was dürfen wir erwarten?

Tenberken: Das Buch ist ein Erlebnisbericht, kein theoretisches Werk. Es ist eine Reise durch unsere beiden Leben. Es zeigt, wie wir uns kennengelernt und verändert haben. Wir berichten über unsere Studierenden, die mit unglaublichen Lebensgeschichten zu uns kommen und wie all diese Charaktere hier in Kerala aufeinander prallen. Aber auch wie sie lernen die Träume, die sie haben, zu verwirklichen. Es geht um eine neue Sicht auf die „Entwicklungshilfe" und dabei noch mehr um die Entwicklung an sich. Es ist nicht immer ratsam, dass man etwas von außen entwickelt. Entwicklung muss von innen kommen, man kann sie nicht von außen aufstülpen.

Veranstaltungshinweis:
„Die Traumwerkstatt von Kerala" - Lesung mit Filmausschnitten, Montag, 26.10.2015 um 20 Uhr im Saal der VHS. Eintritt: 7 €
In Kooperation mit: Zonta Club Offenburg-Ortenau

DEMOCR

MALEN/ZEICHNEN **94**
Aquarellieren 94
Malen 94

KERAMIK **94**

MUSIK **97**
Gitarre 97
Trommeln 97

TANZEN **98**
Kinder und Jugendliche 98
Tanzen für alle 98

Eiskunstlaufen, Eistanz **100**

WERKEN **100**
Floristik 100
Goldschmieden 101

MODE **101**
Nähen für Kinder 101
Nähen 102
Farbe und Stil 103

KUNSTSCHULE FÜR ERWACHSENE **104**

Kunst und Gestalten

GELEITWORT

Martin Holschuh
Bürgermeister Schutterwald 96

MALEN/ZEICHNEN

Aquarellieren

Die Aquarellmalerei begeistert durch ihre scheinbar spielerische Leichtigkeit, mit der Stimmungen, Licht und Farbe, z.B. einer Blume oder Landschaft, eingefangen und wiedergegeben werden können. Schwerpunkt in der ersten Entwicklungsstufe ist die Einführung in die Maltechnik, später dann die Vertiefung der Maltechnik, figürliches Malen und Landschaften.
Materialkosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt.

Schutterwald

Aquarellieren

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Holger Krellmann
205110 € 79,00
Di, 29.09.15 - 08.12.15
19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Schutterwald Mörburgschule, BK-Raum
Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Farben nach Absprache), Pinsel Nr. 10 u. 24, Aquarellblock, Wassergefäße, Schwämmchen, Bleistift. Nähere Details im Kurs.

Aquarellieren

Holger Krellmann
205120 € 79,00
Mi, 23.09.15 - 02.12.15
15:00 - 17:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Farben nach Absprache), Pinsel Nr. 10 u. 24, Aquarellblock, Wassergefäße, Schwämmchen, Bleistift. Nähere Details im Kurs.

Malen

Öl- oder Acrylmalerei

Experimentelles Gestalten
Renate Mattis
205150 € 130,00
Di, 06.10.15 - 15.12.15
19:30 - 21:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Kreativraum 207
Gemeinsam ist es am schönsten. Sich mit Gleichgesinnten gegenseitig zu inspirieren, der Kreativität freien Lauf lassen. Spielerisches und gezieltes Einsetzen von Farben und Formen. Gegenständliches, wie freies Improvisieren, ist genauso selbstverständlich wie Malen nach einem bestimmten Objekt oder einer Vorlage.

Antworten zu Fragen und Anregungen zu Lösungen werden im persönlichen Gespräch ausgetauscht.
Bitte mitbringen: Eigene Ideen, Fotos, Skizzen, Motive sowie Leinwand, Pinsel, Farben, Papier und Bleistift

Neuried

Meditatives Malen

Andrea Gassmann
205200 € 48,00
Di, 17.11.15 - 01.12.15
19:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine
Studio Gassmann, Schutterzell
Sie müssen weder kreativ noch künstlerisch begabt sein. Im Meditativen Malen, auch „Malen für die Seele“ genannt, können Sie Ruhe und Entspannung finden, Stress reduzieren.
Ohne Absicht und Vorgebung eines Themas können Sie auf einer Leinwand das zum Ausdruck bringen, was genau in diesem Moment und zu diesem Zeitpunkt nach außen treten möchte. Ein Bild entstehen lassen... ohne anschließende Bewertung.
Wir werden zu Beginn der Stunde in eine Meditation eintauchen. Die daraus entstandenen Gefühle, Formen und Farben können Sie dann in Acrylfarben zu Papier bzw. Leinwand bringen. Wenn Sie noch nie gemalt haben, so ist das kein Problem. Im Anschluss sitzen wir noch einmal gemütlich zusammen und können so bei einer Tasse Tee den Abend ausklingen lassen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und / oder altes Hemd. Materialkosten: 25,00 € für Leinwände (Keilrahmen), Acrylfarbe, Pinsel, Schwämme und Getränke.

KERAMIK

Keramik für Kinder

Die Kinder lernen kreativ mit Ton zu arbeiten und altersgemäß in verschiedenen Techniken Gefäße, Figuren und Tiere zu gestalten. Die ausgewiesene Kursgebühr ist die Schülergebühr.

Wichtel und wilde Waldmänner

für Kinder ab 6 Jahren
Ursula Reich
206126 € 31,00
Mi, 07.10.15 - 11.11.15
15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine
Bildungshaus Zunsweier, Keramikraum im Keller, Eingang über Kindertagesstätte, (ehemals Grundschule)
Wir stellen kleine und größere Figuren (max. 30 cm Höhe) in Aufbautechnik her. Diese freuen sich über einen Platz im Haus oder im Garten. Für eigene Ideen der Kinder bleibt noch genug Raum und Zeit.

Engel aus Ton

für Kinder ab 6 Jahren
Ursula Reich
206128 € 31,00
Mi, 18.11.15 - 16.12.15
15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine
Bildungshaus Zunsweier, Keramikraum im Keller, Eingang über Kindertagesstätte, (ehemals Grundschule)
Wir gestalten einen Engel aus Ton in Aufbautechnik. Anschließend wird er engobiert oder glasiert. Die Kinder gestalten ihre Engel nach eigenen Vorstellungen, als Flügel können Federn oder Naturmaterialien dienen. Für eigene Ideen der Kinder, z.B. andere Figuren, bleibt noch genug Zeit.

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Schutterwald

Himmlische Engel

Töpfern für Kinder und Eltern

Simone Mennle

206190 € 21,00

Sa, 24.10.15, 14:00 - 16:15 Uhr

Farbreich Schutterwald

Jetzt fliegen sie bald wieder, die vorweihnachtlichen Engel. Manche sind klein und rund, manche ganz lang und dünn. Auf jeden Fall aber brauchen sie Flügel. Mit Ton und einfachen Techniken entstehen einzigartige Engel die mit Engoben farbig gestaltet werden können.

Gebühr ist für ein Eltern-Kind-Paar.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 14,- € (für zwei Objekte)

Hohberg

Töpfern für Kinder und Eltern

Dorothe Koch

206192 € 37,00

Sa, 14.11.15, 14:00 - 16:30 Uhr

Sa, 05.12.15, 14:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit, um gemeinsam mit dem Kind in aller Ruhe kreativ zu sein. An diesen beiden Samstagen können Kinder und Eltern gemeinsam Dekoobjekte für Haus und Garten aus Ton herstellen. Vielleicht bunt glasiert oder aber auch in Terracotta - ganz nach Lust, Laune und Vorkenntnissen.

Viel Freude beim gemeinsamen Arbeiten - das Material Ton lädt zum kreativen Gestalten ein!

Gebühr ist für ein Eltern-Kind-Paar

Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 5,00 €/kg gebrannter/glasierter Keramik

Keramik für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In den Kursen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene steht für die AnfängerInnen das Erlernen einfacher Arbeitstechniken für die Aufbaukeramik im Vordergrund. Die TeilnehmerInnen gestalten nach eigenen Ideen und nach Vorgaben. Bei den Fortgeschrittenen geht es, je nach Kenntnisstand, mehr um die Entfaltung der eigenen Kreativität. Je nach Kurs gibt es unterschiedliche Schwerpunkte: Aufbaukeramik in verschiedenen Techniken; Gefäße, Reliefs, Figuren, Masken und andere Objekte werden geformt, engobiert und glasiert. In den Kursen für Fortgeschrittene werden mehrjährige Vorkenntnisse erwartet, um mit verschiedenen Materialien, Techniken und Glasuren künstlerisch gestalten und experimentieren zu können.

Für alle Kurse gilt: Material- und Energiekosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.) sind erforderlich.

Schutterwald

Engel aus Ton

Simone Mennle

206200 € 31,00

Fr, 09.10.15, 18:30 - 21:30 Uhr

Fr, 23.10.15, 18:30 - 20:30 Uhr

2 Termine

Farbreich Schutterwald

In diesem Kurs entstehen aus verschiedenfarbigem Ton einmalige Engel. So unterschiedlich die Vorstellungen von Engeln sind, so unterschiedlich werden auch die hier getonten Exemplare: schlank und schlicht , nur mit angedeutetem Gesicht und Flügeln oder rund und barock, mit Lockenhaar und Pausbacken. Am zweiten Termin bekommen sie mit Hilfe von farbigen Glasuren oder Oxiden farbliche Akzente.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 25,- €

Keramik - Atelier

Lernen Sie von einer ausgebildeten Keramikerin grundlegende handwerkliche Fähigkeiten mit dem Werkstoff Ton kennen.

AnfängerInnen werden verschiedene Grundtechniken, wie das Modellieren mit Platten oder Wülsten, sowie das Einformen und das Aushöhlen erlernen. Unter Anleitung lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten nach eigenen Ideen.

Fortgeschrittene können, je nach Kenntnisstand, tiefer in die Materie eintauchen und sich ganz auf ihre künstlerische Entfaltung konzentrieren.

Die Oberflächengestaltung mittels verschiedener Glasuren und Oxiden ist ein weiterer Bestandteil des Kurses.

Zudem besteht die Möglichkeit, die Grundkenntnisse der Scheibentöpferei zu erlernen - eine elektrische Töpferscheibe steht vor Ort.

Material- und Energiekosten werden je nach Verbrauch nach Kursende abgebucht.

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe

Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Simone Kofler

206292 € 134,00

Di, 06.10.15 - 15.12.15

18:30 - 21:30 Uhr, 10 Termine

Eichendorffschule Keramikraum

Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe

Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Simone Kofler

206294 € 134,00

Di, 26.01.16 - 19.04.16

18:30 - 21:30 Uhr, 10 Termine

Eichendorffschule Keramikraum

Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Ursula Reich

206254 € 49,00

Do, 15.10.15 - 12.11.15

19:00 - 21:30 Uhr, 4 Termine

Bildungshaus Zunsweier, Keramikraum im Keller, Eingang über Kindertagesstätte, (ehemals Grundschule)

Wandplatten - Inspirationsquelle Paul Klee

Karin Stegmaier

206925 € 142,00
Sa/So, 03./04.10.15, 10:00 - 16:30 Uhr
2 Termine
Eichendorffschule Keramikraum
Zuerst farbige, malerische Gestaltung der Bildplatten mit Pinsel, Stempel und Schwamm. Danach graphische Interpretation in Scraffitotechnik (Gravur feiner Linien in bemalte Platten).
Bildervortrag zu den Werken von Paul Klee. Wir werden nicht versuchen zu kopieren, sondern das Prinzip seiner Gestaltungsweise zu übertragen. (Rhythmus, Farbe, Linie, Poesie, Abstraktion, Traumwelt)
Bitte mitbringen: 2 Wassergefässe für Pinsel, 4 unterschiedlich breite Pinsel, 1 Schwamm, Schere, Föhn, Küchenfolie, Wellholz, 2 Holzlatten zum Ausrollen der Platten (0,5 cm - 1,0 cm), 3 Holzbretter ca. 40 x 40 cm.
Engoben werden von der Kursleiterin mitgebracht.

Neuried

Herbstimpressionen aus Ton

Bärbel Freitag-Henninger

206212 € 21,00
Do, 15.10.15, 18:00 - 22:00 Uhr
Keramikhof Ichenheim
Herbstfrüchte wie Eichel, Buchecker, Pilze oder auch ein Kürbis, können in diesem Kurs ganz nach Ihrem Belieben mit Anleitung aus Ton modelliert werden.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 25,00 €

Neuried

Schriftzug aus Ton

Bärbel Freitag-Henninger

206214 € 21,00
Do, 12.11.15, 18:00 - 22:00 Uhr
Keramikhof Ichenheim
Mit Buchstaben aus Ton können Sie Ihren persönlichen Schriftzug gestalten. Beispiele wären NAMEN, GÄSTE, BAD, FAMILIE, X-MAS, KUNST, ADVENT ... Möglichkeiten gibt es viele. Die Schriftzüge können zum Hängen oder zum Stellen modelliert werden.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 25,00 €

Hohberg

Persönliche Geschenke aus Keramik

Keramik für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Dorothe Koch

206250 € 42,00
Fr, 13.11.15, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 05.12.15, 16:00 - 19:00 Uhr
2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Winterzeit - Kreativzeit: Eine schöne Gelegenheit, um viele kleine oder größere Geschenkideen in Keramik herzustellen: Schalen, Teelichter, Weihnachtsdeko oder auch kleine Keramikanhänger, um z.B. Geschenkverpackungen persönlich zu dekorieren. Es können gerne eigene Ideen umgesetzt werden und für Unentschlossene liegen Bildvorschläge zum Nacharbeiten aus. Grundkenntnisse für AnfängerInnen werden vermittelt und mit Anleitung und Unterstützung kann fast alles getöpfert und am zweiten Termin glasiert werden.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 5,00 €/kg gebrannter/glasierter Keramik

Liebe Leserinnen und Leser,

Martin Holschuh
Bürgermeister Schutterwald

die Unterrichtsleistung in unserer Außenstelle ist im letzten Jahr wiederum angestiegen. Die Zahl der Kurse ist beinahe gleich geblieben, aber die Teilnehmenden haben verstärkt Kursangebote mit mehreren Terminen gewählt. Alle vier großen Fremdsprachen konnten hier in Schutterwald erfolgreich angeboten werden. Das bestärkt mich in dem eingeschlagenen Weg, die VHS weiterhin in der bisherigen Weise zu fördern und zu unterstützen.

Natürlich besucht nicht nur die Einwohnerschaft der Gemeinde Schutterwald die hier bei uns angebotenen Kurse. Vielmehr gelingt es unserer Außenstellenleiterin Frau Junker auch immer wieder, Menschen aus den an Schutterwald angrenzenden Gemeinden hier zum Kursbesuch zu bewegen. Selbstverständlich ist das umgekehrt ebenso, und das begrüße ich auch, denn dadurch wird der Austausch untereinander gefördert. Es zeigt aber, dass aus der Vielzahl der oft ortsnahen Angebote diejenigen hier in Schutterwald wahrgenommen und letztlich auch gewählt werden.

Freilich beginnt der Wettbewerb um die Gunst der Teilnehmenden mit jedem Semester aufs Neue. Mit dem vorliegenden Programmangebot ist mir aber nicht bange. Vielmehr bin ich überzeugt, dass wir den Trend halten können. Enttäuschen Sie mich nicht, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger und besuchen Sie weiterhin fleißig die Angebote hier in unserer Außenstelle Schutterwald.

MUSIK

Gitarre

AnfängerInnen erlernen mit einfachen Akkorden bzw. Schlag- und Zupftechniken das Begleiten von Kinderliedern, Volksliedern, Oldies usw.. Fortgeschrittene SpielerInnen lernen das Akkordspiel bzw. Schlag- und Zupftechniken, sowie das Begleiten von Kinderliedern, Volksliedern, Oldies usw..
Vorbesprechung am Mi, 23.09.2015, 18:30 Uhr in Offenburg im Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1 (im Gebäude der Mensa, 1. Stock). Da beim Vorbesprechungstermin je nach Gruppenzusammensetzung Zeitänderungen möglich sind, sollten alle Angemeldeten und Interessierte anwesend sein.

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs I

für AnfängerInnen mit leichten Kenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208105 € 86,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
15:45 - 16:45 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs II

für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse
Andrea Frey
208110 € 86,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
16:45 - 17:45 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs III

für Teilnehmende mit guten Kenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208115 € 86,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
17:45 - 18:45 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs IV

für Teilnehmende mit guten Kenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208120 € 86,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs V

für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208125 € 86,00
Mi, 30.09.15 - 03.02.16
20:00 - 21:00 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Trommeln

Bodhrán - die irische Rahmentrommel

Workshop für Anfänger ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene Anfänger
Guido Plüschke
208150 € 49,00
Mi, 11.11.15, 17:30 - 21:00 Uhr
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bodhrán, die irische Rahmentrommel, wird hauptsächlich mit Hilfe eines Sticks gespielt und kann bereits nach wenigen Stunden Übung mit ersten Erfolgen begeistern. Nach einer Einführung steht die Vermittlung der Grundtechnik im Vordergrund. Das Zusammenspiel (Session) sowie die Strukturen und Begleitmuster sind ebenfalls Inhalte.
Schwerpunktmäßig werden die beiden wichtigsten Rhythmen der irischen Musik behandelt. Der Unterricht der Fortgeschrittenen Anfänger richtet sich individuell nach dem Spielniveau der Gruppe.
Mögliche Inhalte sind der Ausbau der Schlagmuster, die Erweiterung der Rhythmen sowie der Einsatz der linken Hand. Notenkenntnisse werden nicht benötigt.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen, da nur eine begrenzte Anzahl an Bodhráns vorhanden ist. Diese werden kostenfrei zur Verfügung gestellt. Instrumente und Zubehör können im Rahmen des Kurses auch käuflich erworben werden.

TANZEN

Kinder und Jugendliche

In allen folgenden Tanzkursen werden Flexibilität, Kraft, Koordination und Technik kombiniert. Kinder, Jugendliche sowie auch Erwachsene profitieren gleichermaßen von den Übungen, die mit viel Freude durchgeführt werden.

Tanzen - so leicht wie eine Feder

für Vorschulkinder ab 4 Jahren
Team der VHS
209010 € 30,00
Sa, 10.10.15 - 19.12.15
10:00 - 10:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Auf kindgerechte Weise lernen die Kinder phantasievolle Tänze eigenständig zu tanzen. Die natürliche Bewegungsfreude der Kinder wird aufgegriffen, um grundlegende Strukturen des Tanzes zu erarbeiten und das Bewegungsrepertoire zu erweitern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Getränk

Just Dance

für Kinder von 6 bis 8 Jahren
Team der VHS
209012 € 61,00
Sa, 10.10.15 - 19.12.15
11:15 - 12:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
In lebendiger Lernatmosphäre erarbeiten die Kinder stilistisch vielfältige Tanzkombinationen und erweitern ihre Bewegungskompetenz. Klare, überschaubare Gestaltungsaufgaben ermöglichen das Integrieren eigener Ideen in den Tanz und unterstützen die Entwicklung der individuellen Ästhetik.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Getränk

Hip-Hop

für Jugendliche von 13-17 Jahren
Natalie Doan
209020 € 39,00
Mi, 07.10.15 - 18.11.15
16:00 - 17:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Du interessierst dich für Hip-Hop, einer der angesagtesten Tanzstile momentan? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Er gibt dir die Möglichkeit erste Moves des Hip-Hop kennen zu lernen. Sobald du das Feeling der Musik spürst, beginnen wir mit abwechslungsreichen Choreografien.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Ballett - Schnupperkurs für Jugendliche

ab 13 Jahren
Alexandra Obando Castaneda
209057 € 14,00
Fr, 09.10.15 - 16.10.15
15:30 - 16:45 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Das klassische Ballet dient auch heute noch als Basis für verschiedene moderne Tanzstile wie dem Jazztanz oder dem zeitgenössischen Tanz. Dieser Kurs gibt eine Einführung in den Ballettanz und den spezifischen Bewegungen. Die TeilnehmerInnen lernen Körpersensibilität und Rhythmusverständnis. Mit Freude vermittelt die Kursleiterin die Bewegungsabläufe, geduldig dem Lernprozess folgend. Ziel des Kurses ist die Förderung eines guten Körpergefühls.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Tanzen für alle

Flamencotanz

Flamenco ist ein dynamischer, temperamentvoller, stolzer und sehr vielseitiger Tanz im Zusammenspiel mit Musik. Erlernt wird, wie man sich mit den Füßen rhythmisch und dem Körper und den Armen tänzerisch ausdrücken kann. Am Fuß und am Arm wird Körpertechnik bearbeitet und eine schwungvolle Choreografie erlernt.
Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer, eine paarweise Anmeldung ist jedoch nicht nötig, da es sich beim Flamenco um einen Solotanz handelt.

Flamencotanz

für EinsteigerInnen
Barbara Cramer
209112 € 52,00
Mo, 05.10.15 - 30.11.15
21:00 - 22:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Flamencotanz

für EinsteigerInnen
Barbara Cramer
209114 € 37,00
Mo, 18.01.16 - 14.03.16
21:00 - 22:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Flamencotanz

für Fortgeschrittene
Barbara Cramer
209116 € 55,00
Mo, 28.09.15 - 07.12.15
19:40 - 20:55 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Flamencotanz
für Fortgeschrittene
Barbara Cramer
209118 € 47,00
Mo, 18.01.16 - 14.03.16
19:40 - 20:55 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Tango argentino milonguero
Workshop für AnfängerInnen
Gaby Guthmann
209126 € 21,00
Sa, 14.11.15, 14:00 - 16:15 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Entdecken Sie den Tango ganz neu! Spüren Sie die Haltung, die Eleganz, den Rhythmus und die Musik des Tango argentino milonguero. Nach einem Aufwärmprogramm erlernen wir bei traditioneller Musik die Tanztechnik des Tangos. Bei diesem sinnlichen Tanz fördern Sie Ihre Beweglichkeit, arbeiten am Gleichgewicht und lernen sich mit Ihrem Partner auf die Schrittfolge zu konzentrieren. Das Ziel des Kurses ist, mit Ihrem Partner und den anderen Paaren zur Musik harmonisch tanzen zu können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe

Folklore
Angélica de la Concepción Scherman Leaño
209120 € 29,00
Mi, 28.10.15 - 09.12.15
20:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Aus den Kulturkreisen Europas, Afrikas und dem Prä-Kolumbianischen Südamerika haben sich in den letzten 500 Jahren unzählige Tänze entwickelt, die heute von Feuerland bis Kuba getanzt werden. Es entstanden Tänze mit mal fließenden, mal akzentuierten Bewegungen, immer jedoch voller Lebensfreude, begleitet von afro-latiner Rhythmik. Den KursteilnehmerInnen werden in diesem Kurs beispielhaft Figuren des Currulao, der Cumbia und des Mapalé vermittelt. Die einzelnen Körperbewegungen und Figuren werden im Kurs Schritt für Schritt erklärt. Anmelden können sich Einzelpersonen und Paare.
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Salsa Cubana für EinsteigerInnen
Crashkurs
Hilmar Hess
209202 € 39,00
So, 11.10.15, 12:00 - 18:00 Uhr
VHS, Raum 111 - Bewegung
Salsa ist der Renner - zu recht, denn Salsa macht einen riesigen Spaß und man lernt viele nette Menschen kennen. Der Rhythmus ist fetzig, die Melodien gehen unter die Haut. In diesem Kurs lernen Sie Salsa tanzen - ganz natürlich und mit viel Spaß. Inhalte: Grundschritte, Figuren und Drehungen, Rhythmus, Körpergefühl.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe

Fit mit Gymnastik & Tanz
Gerda Bohnert
209158 € 36,00
Fr, 09.10.15 - 27.11.15
09:00 - 10:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Gymnastik und Tanz ist ein konditionell koordinatives Grundlagentraining, bei dem Formen der Gymnastik und tänzerisches Training erlernt werden. Koordinationsschulung und Bewegungsgestaltungen mit/ohne Handgeräte runden die Stunde ab. Haltung und Kräftigung werden geschult, um den ganzen Körper beweglich zu erhalten. Angesprochen sind Frauen und Männer gleichermaßen, die jung geblieben sind und mehr für ihre Gesundheit tun möchten.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Neuried

Wunderbar GEWICHTIG tanzen
für starke Frauen
Monika Piper
209160 € 25,00
Do, 12.11.15 - 26.11.15
19:00 - 20:30 Uhr, 3 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Sie haben Freude an Begegnung, Bewegung und am Tanzen. In einer geschützten und achtsamen Atmosphäre unter Gleichgesinnten werden wir uns spielerisch zu elementaren Dehn-, Entspannungs- Wahrnehmungsübungen und Tanzformen bewegen. So schaffen wir Raum für eigene Intuition und Kreativität. Sie erhalten dadurch mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Vitalität: Ihr Selbstbild wird positiv gestärkt. Der Kurs richtet sich an übergewichtige Frauen jeden Alters. Vorkenntnisse und besondere Fähigkeiten sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Turnschuhe, Getränk, Decke und Sitzkissen.

Neuried

Tanzen lässt nicht nur die Seele lachen...
...es erweitert auch die Beweglichkeit und verstärkt den persönlichen Ausdruck
Monika Piper
209162 € 25,00
Mi, 21.10.15 - 11.11.15
19:00 - 20:30 Uhr, 3 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Leichtigkeit und Kraft erleben, sich von Kopf bis Fuß wahrnehmen, die eigene Mitte finden, Stress bewältigen und entspannen. Mit Leib und Seele tanzen.
Wir folgen unseren Bewegungsimpulsen, gestalten unsere Bewegungsfreude. Tanzend bewegen wir uns zur Musik unterschiedlichster Stilrichtungen und Rhythmen, lassen dabei die Hektik des Alltags vor der Tür und laden das Vertrauen in unser Leben ein. Unterschiedliche Wahrnehmungsübungen und Begegnungsformen erweitern unsere Möglichkeiten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Turnschuhe, Getränk, Decke

Liebe KursbesucherInnen,

ich denke, dass es auch für dieses Semester gelungen ist, ein Programm zusammenzustellen, das der Jahreszeit gerecht wird. Zum Beispiel mit den Herbstimpressionen aus Ton, bei denen Herbstfrüchte zur Geltung kommen oder beim Winterzauber, bei dem es ebenfalls darum geht, sich auf die kalten Tage kreativ einzulassen. Bei der „ganzheitlichen Herbstkur“ können die Teilnehmenden ihr Immunsystem stärken.

Zwei Angebote helfen sicher, den Winterblues zu vertreiben, aufgefordert sind starke Frauen: „Tanzen lässt nicht nur die Seele lachen...“ und „Wunderbar gewichtig tanzen“. Ziel der beiden Angebote soll sein, den teilnehmenden Frauen durch das Mitmachen mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Vitalität zu vermitteln: Ihr Selbstbild wird positiv gestärkt. Darüber hinaus gibt es handfeste Tipps fürs weihnachtliche Büfett – da kann die kalte Jahreszeit doch kommen, meinen Sie nicht auch?

Marianne Dörflinger
Außenstellenleiterin Neuried

Eiskunstlaufen, Eistanz

Eislaufschule

Michail Rybalov / Valentina Vladimirskaja / Oliver Dietsche

209800 € 159,00
Mo, 09.11.15 - 15.02.16, 13 Termine
Rosenmontag, 08.02.2016 ist Trainingstag.
Eislaufhalle Messe Offenburg
Eislaufkurse für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Der Unterricht findet in Gruppen bis maximal 10 Teilnehmende bei ausgebildeten Trainern statt. Beim ersten Termin erfolgt die Trainings- und Gruppeneinteilung
Zeitplan:

17:30 Uhr	Kinder bis 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
18:30 Uhr	Kinder ab 11 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
19:30 Uhr	Jugendliche und Erwachsene

Um 17:30 Uhr wird es bei genügend Interessenten eine neue Gruppe für Erwachsene geben, die parallel zu ihren Kindern trainieren können.
Die Trainingsdauer für Kinder bis 6. Geburtstag beträgt 45 Minuten, für alle anderen Teilnehmenden 60 Minuten.

Gebühr

Kinder bis zum 6. Lebensjahr	110,00 €
Erwachsene und Jugendliche	159,00 €
Das 2. Familienmitglied unter 18 Jahren	110,00 €

Bitte Seiteneingang links vom Haupteingang der Eislaufhalle benutzen, die Eislaufhalle ist am Montag nur für die Eislaufschule geöffnet.

WERKEN

Neuried

Winterzauber

Deko und Geschenke
Beate Schulz

212130 € 22,00
Mi, 18.11.15, 14:00 - 18:00 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Werkraum
Ein Kreativnachmittag zur Herbst- und Winterzeit. Wir wollen miteinander aus Holz, Papier und Naturmaterialien künstlerisch tätig werden. Es gibt verschiedene Angebote z.B. Kugeln aus Moos und verschiedenen Naturmaterialien, Türschilder aus Holz... lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf einige ideenreiche Stunden, die wir mit einer gemütlichen Kaffeepause unterbrechen.
Bitte mitbringen: Schere, kl. Flachzange, Bleistift und Lineal
Materialkosten: ca. 15,00 € je nach Verbrauch

Kleinmöbel im „Shabbylook“

Harry Reichmann

212220 € 56,00
Mi, 11.11.15 - 25.11.15
18:30 - 21:30 Uhr, 3 Termine
Eichendorffschule Werkraum
„Shabbylook“ heißt, schäbig aber dennoch schick, mit Kratzern, Altersspuren und abgenutzten Ecken und Kanten. Auf diese Art können Sie Kleinmöbel und Dekogegenstände gestalten. Bringen Sie mit, was Sie schon lange herrichten wollten, z.B. Nachttische, Stühle, kleine Tischchen, Tabletts, Kerzenständer etc. Durch verschiedene Techniken wie Reißlack-, Schleif-, Beiz-, Polier- und Farbauftragstechniken werden die Gegenstände auf den Shabbylook getrimmt.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pinsel, Marmeladengläser, Föhn, 2-3 Gegenstände/ Kleinmöbel
Materialkosten je nach Verbrauch ca. 18,00 €.

Neuried

Stimmungsvolle Wachslichter

Bianca Schaub-Schwarz

212240 € 25,00
Do, 19.11.15 - 26.11.15
19:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Realschule Neuried, Ichenheim, Bauteil A, UG, Raum 14/Werkraum
An grauen und nebeligen Tagen in der dunklen Jahreszeit sehnen wir uns nach Licht. An zwei Kursabenden wollen wir gemeinsam stimmungsvolle Wachslichter gestalten. Am 1. Termin werden wir das Grundgerüst konstruieren um dieses dann am 2. Abend mit Wachs und Naturmaterialien einzukleiden. Diese Lichter sind wunderschöne Wegbegleiter für uns über die Advents- und Weihnachtszeit bis ins Frühjahr hinein.
Bitte mitbringen: Schürze, breiter Pinsel
Materialkosten: 10,00 €

Floristik

Der Herbst ist da ...

Tanja Franz

212300 € 21,00
Di, 06.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Blüten mit Stil - Blumenladen
Wir nutzen die Farbenpracht der dritten Jahreszeit. Mit natürlichen Materialien kreieren wir schöne Objekte für Tisch und Tür. Ob Kürbis, Blätter, Beeren, Gräser und natürlich typische Herbstblumen finden in unserem Workshop Verwendung.
Mitzubringen: Rebschere und Bindedraht, wenn vorhanden. Materialkosten ca. 15,00 €

Goldschmieden

In diesen Kursen wird Schmuck aus massivem Silber nach eigenem Design selbst hergestellt (Ringe, Anhänger, Broschen, Ohrschmuck). Zugleich werden Grundkenntnisse der Goldschmiedekunst vermittelt (Hartlöten, Schmieden und Treiben von 935 Sterlingsilber sowie Fassen edler Steine in Cabouchonform). Grundkenntnisse im Goldschmieden sind empfehlenswert.

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design

Herwarth Malzy

212510 € 75,00
Sa/So, 10./11.10.15, 10:00 - 17:30 Uhr
2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch

Neuried

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design

Hannes Waldschütz

212515 € 75,00
Sa/So, 31.10./01.11.15, 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch.

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design

Hannes Waldschütz

212518 € 75,00
Sa/So, 16./17.01.16, 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design

Herwarth Malzy

212520 € 75,00
Sa/So, 30./31.01.16, 10:00 - 17:30 Uhr
2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch

Neuried

Goldschmieden: Umarbeiten von altem Silberbesteck

Herwarth Malzy

212530 € 41,00
Sa, 23.01.16, 10:00 - 17:30 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Werkraum
Sie haben noch alte Silberkaffeelöffel, Löffel oder Gabeln in Ihren Beständen oder auf dem Flohmarkt erworben?
In diesem Kurs kann Besteck aus Silber zu modernem Schmuck umgearbeitet werden. Biegen, Formen, Hämmern, Treiben und Löten steht auf dem Programm. Der Silbergehalt Ihres Besteckteils sollte 800 Feingehalt Silber sein.
Dieser Kurs ist auch offen für Teilnehmende, die ein Schmuckstück arbeiten möchten. Bitte bei der Anmeldung angeben.
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung, Silberbesteck 800

MODE

Nähen für Kinder

Nähen für Kinder

AnfängerInnen ab 10 Jahren
Tanja Pertschy

214010 € 45,00
Di, 06.10.15 - 27.10.15
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207
Für Kinder, die keine oder geringe Grundkenntnisse im Nähen besitzen, dafür aber großes Interesse am Handarbeiten haben.
Die Kinder erlernen unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit der Nähmaschine und fertigen ebenso einfache wie dekorative Teile. Kissen mit selbstgestalteten Applikationen oder Taschen aus Baumwollstoff können nach kurzer Zeit bereits selbst genäht werden.
Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Nähgarn, Schere, Stecknadeln - Nähmaschinen werden gestellt.

Nähen für Kinder

Fortgeschrittene ab 10 Jahren
Tanja Pertschy

214020 € 45,00
Di, 10.11.15 - 01.12.15
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207
In diesem Kurs wollen wir uns eine gemütliche Pyjamahose nähen. Da auch Weihnachten vor der Tür steht, könnt ihr himmlische, winterliche Dekorationen wie z. B. einen Weihnachtsstrumpf und andere Geschenkideen selbst kreieren.
Für Kinder, die bereits Grundkenntnisse im Nähen besitzen und großes Interesse am Handarbeiten haben.
Die Kinder erlernen unter fachkundiger Anleitung einer gepr. Hauswirtschaftsmeisterin den Umgang mit der Nähmaschine.
Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Nähgarn, Schere, Stecknadeln
Nähmaschinen werden gestellt.

Nähen

i Allgemeine Hinweise zu den Nähkursen

Die Freude am selbstgeschneiderten hochwertigen Kleidungsstück, das sich wohltuend vom „Stück von der Stange“ unterscheidet, ist kennzeichnend für die Teilnahme an diesen Kursen. Um besonders gute Ergebnisse zu erzielen, arbeiten die TeilnehmerInnen in kleinen Gruppen von 6 bis 8 Personen. Dies bedingt eine höhere Kursgebühr. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, was bei der Auswahl von Schnitt und Stoffen zu beachten ist; das Kopieren eines Schnittes und Zuschneiden; die notwendigen Nähtechniken.
Sie fertigen Kleidungsstücke nach eigener Wahl. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte zum ersten Termin mitbringen: Stoff und Schnitt, Nähzubehör, Bleistift, Maßband und Nähmaschine.

Nähen lernen für Anfängerinnen und Anfänger

Irina Gaab
214090 € 45,00
Fr, 23./30.10.15, 18:30 - 21:30 Uhr
2 Termine
VHS, Kreativraum 207
Unter fachkundiger Leitung lernen Sie ihre Nähmaschine kennen und üben die ersten Arbeitsgänge. Im Laufe dieses Kurses entsteht z.B. eine Schürze oder eine Kissenhülle. Die Begriffe wie Fadenlauf, Verstürzen, Saum usw. wird genauso wie das Einstellen der Nähmaschine erklärt. Die Kursleiterin geht Schritt für Schritt mit der Gruppe vor und wird Sie mit dem Nähen und mit der Nähmaschine vertraut machen.
Bitte mitbringen:
für Schürze: ca 1m Baumwollstoff 1,12 oder 1,50 m breit, ca 4-6 m Baumwoll Schrägband, farblich passendes Nähgarn, Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Kreide
für Kissenbezug: ca 50 cm Baumwollstoff, Kissenfüllung, farblich passendes Nähgarn, Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Kreide

burda style DIY- Nähworkshops

Sportliche Kombi aus ¾ Hose und Raglanshirt
burda style DIY - Team
214300 € 109,00
Sa, 23.01.16, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Kreativraum 207
Eigene Ideen verwirklichen, ein Modell richtig verarbeiten, damit es am Ende passt und toll aussieht - das lernen Sie unter professioneller Anleitung in unseren burda style Nähkursen.
Am Beispiel von aktuellen Modellen aus dem burda style Katalog zeigen wir Ihnen, wie Sie mit burda style Schnitten umgehen, um später nach eigenem Geschmack Outfits herzustellen.
Im Wert der Kursgebühr erhalten Sie Arbeitsunterlagen von burda style. Sie nähen ein Modell in Ihrer Größe aus exklusiven Profistoffen, die Ihnen zu besonders günstigen Konditionen zur Verfügung gestellt werden. So nehmen Sie auf jeden Fall Ihr selbst genähtes Modell mit nach Hause.
In diesem Kurs nähen Sie sich eine Kombination aus ¾ Hose und Langarm-Shirt in schwarz und gelb.
Sie lernen:
- Saum- und Bundverarbeitung
- Verarbeitung von elastischer Jerseyware
- Tunneldurchzug-Verarbeitung
- Taschenverarbeitung
- Reißverschluss-Verarbeitung
- Außerdem den Umgang mit burda style Schnitten

Der Workshop erfordert keine Vorkenntnisse. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Kleidergröße an.
In Kooperation mit: Verlag Aenne Burda GmbH & Co KG
Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine.
Schnittmuster, Nähhilfen und Stoffe sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte wegen Material und Zuschnitt bis zum 18.12.2015 anmelden. Rücktritt nur bis zum 18.12.2015 möglich.

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesen Nähkursen lernen Sie, individuelle und modische Kleidung in rationeller Verarbeitung selbst zu nähen. AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse lernen die wichtigsten Grundbegriffe des Nähens. Sie nähen einfache Teile wie z. B. Rock, Hose, usw.

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Gisela Schächtele
214100 € 74,00
Mo, 28.09.15 - 26.10.15
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Kreativraum 207
Siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Irina Gaab
214110 € 74,00
Do, 12.11.15 - 10.12.15
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Kreativraum 207
Siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Gisela Schächtele
214150 € 74,00
Mo, 25.01.16 - 29.02.16
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Kreativraum 207
Siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Farbe und Stil

Make up für junge Frauen

ab 13 Jahren
Dodo Enders
214440 € 19,00
Fr, 30.10.15, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
In diesem Schminkworkshop lernt ihr in kurzer Zeit, euch mit wenigen Mitteln optimal zu pflegen und für alle Anlässe zu schminken. Ob für Schule, Beruf oder erstes Date, Vorstellungsgespräch oder ein Fest - ihr seid dem Anlass entsprechend gestylt und trotzdem natürlich.
Bitte mitbringen: falls vorhanden eigene Pinsel, Schminkzeug, Pflegeprodukte

Zeitlose Schönheit - Make up kennt keine Altersgrenze

Schminkworkshop für Frauen im besten Alter
Sybille Roll / Kerstin Berg
214460 € 32,00
Mi, 28.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Die Zeichen der Zeit hinterlassen Spuren in jedem Gesicht. Ob trockenere Haut, Fältchen, Pigmentveränderungen, rote Äderchen oder nicht mehr ganz so straffe Gesichtskonturen. Die reifere Haut hat besondere Ansprüche an ein Make up. Ein frisches, attraktives und oft auch jüngeres Aussehen durch ein gut aufgetragenes Make up ist jetzt wichtiger als Show-Effekte.
In diesem Seminar lernen Sie Schritt für Schritt mit einfachen Techniken, wie Sie Ihre Vorzüge betonen und auf was Sie achten sollten.
Materialkosten: 7,00 € inkl. schriftlicher Unterlagen.
Zu diesem Kurs kommen Sie bitte ungeschminkt und in einem weißen Oberteil. Bei Bedarf bringen Sie einen Vergrößerungsspiegel zum Aufstellen mit.

Farbe und Stil

Möchten Sie wissen, welche Farbnuancen Sie optimal zur Geltung bringen, wie Sie eine beeindruckende persönliche Ausstrahlung bekommen, wie Ihre Individualität besser zur Geltung kommt, welcher Kleidungsstil für Sie stimmig ist? In diesem Kurs bekommen Sie eine ganzheitliche Farbtyp-Bestimmung.

Sie lernen Ihren Farbtyp, Ihre Stilrichtung als auch Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up.

Farbe und Stil

Mode und Make-up
Sybille Roll / Kerstin Berg
214454 € 32,00
Fr, 20.11.15, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Materialkosten: 6,00 €.
Zu diesem Kurs kommen Sie bitte ungeschminkt und in einem weißen Oberteil.

Hohberg

Farbe und Stil

Mode und Make-up
Kerstin Berg / Sybille Roll
214452 € 32,00
Di, 20.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr
WRS Hofweier, Trakt I, Klassenzimmer
Materialkosten: 6,00 €.
Zu diesem Kurs kommen Sie bitte ungeschminkt und in einem weißen Oberteil.

Neuried

Farbe und Stil

Mode und Make-up
Kerstin Berg / Sybille Roll
214456 € 32,00
Sa, 16.01.16, 14:00 - 17:00 Uhr
RS Neuried, Ichenheim, Aufenthaltsr./Foyer
Materialkosten: 6,00 €.
Zu diesem Kurs kommen Sie bitte ungeschminkt und in einem weißen Oberteil.

KUNSTSCHULE ERWACHSENE

Abendstudium 2015/2016

Das Abendstudium Bildende Kunst wendet sich an alle Erwachsenen, die einen qualifizierten, konzentrierten Unterricht in Malerei, Grafik , Fotografie, Plastik/Skulptur oder Theater suchen und eine praktische wie theoretische Auseinandersetzung mit der Kunst führen möchten.

Das Abendstudium Bildende Kunst eignet sich sowohl für die private, als auch berufliche Weiterbildung, mit entsprechender Qualifizierung, die bei regelmäßiger Teilnahme, am Ende des Studienjahres mit einem Zertifikat bestätigt wird.

Neu: zusätzlich haben alle Studiengänge zwei gemeinsame Termine, an denen kunsttheoretische Fragen erörtert und kunsthistorisches Wissen vermittelt werden.

Persönlicher Informations- und Beratungstermin zum Abendstudium:
Freitag, den 25. September 2015 um 19:00 Uhr

Materialkunde und Oberflächengestaltung
Harald Herrmann
204230 mtl. 44,50 €
sonntags, ab 15.11.2015, 10:00 – 16:00 Uhr
10 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Malerei: Das farbige Arbeiten
Candace Carter
204233 mtl. 42.10€
samstags, ab 17.10.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
11 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Basiskurs – Malerei und Zeichnung
Basis und erweiterte Gestaltungserfahrung
Heinz Treiber
204234 mtl. 35,80€
Samstags, ab 17.10.2015, 10:00 – 15:00 Uhr
11 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Fotografie A – Basis
Axel Bleyer
204236A mtl. 29,00€
Samstags, ab 24.10.2015, 10:00 – 15:00 Uhr
10 Termine
Kunstschule Offenburg, Villa Bauer

Fotografie B – Experimente und Exkursionen
Kurs für Fortgeschrittene
Axel Bleyer
204237B mtl. 29,00€
Samstags, ab 10.10.2015, 10:00 – 15:00 Uhr
10 Termine
Kunstschule Offenburg, Villa Bauer

Malerei
Michael Blum
204232 mtl. 58,00€
freitags und samstags ab 23.10.2015
Fr., 19:00 – 22:00 Uhr
Sa., 10:00 – 15:00 Uhr, 24 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Malerei, Zeichnen, Druck und Objekt
Veronika Pögel
204231 mtl. 55,90€
freitags und samstags ab 23.10.2015
Fr., 19:00 – 22:00 Uhr
Sa., 10:00 – 16:00 Uhr, 20 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Skulptur: Begegnungen im Plastischen
Von Michelangelo bis Giacometti
Stephan Hasslinger
204235 mtl. 50,00€
freitags und samstags ab 20.11.2015,
Fr., 19:00 – 22:00 Uhr
Sa., 10:00 – 15:00 Uhr , 22 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Theaterspiel
N. N.
204240 mtl. 22,20€
Samstags, ab 17.10.2015, 10:30 – 14:00 Uhr
10 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Kunsttheorie – Kunst heute
im Rahmen der Abendstudiengänge
Katrin Höhne
Samstag, 31.10.2015
Samstag, 13.02.2016
Kunstschule Offenburg, Atelier

Kunstschule Offenburg
Lernen in der Welt der Künste, Künste lernen!

www.kunstschule-offenburg.de

Malerei · Zeichnung · Skulptur
Theater · Tanz · Fotografie · Film

kursprogramm oktober 2015 - juli 2016

Ateliers für Kinder · Jugendliche · Erwachsene

KunstZeit 2016

Ein Basisstudium der Künste am Vormittag

Im Januar 2016 startet erneut die „KunstZeit“ - ein Studium der Künste am Morgen, das vor 9 Jahren erfolgreich ins Leben gerufen wurde. Es ist speziell auf die Personengruppe zugeschnitten, die bevorzugt am Vormittag ein Studium in den Künsten in Anspruch nehmen möchte.

204256 mtl. Rate 160.-€
montags, dienstags, mittwochs, 47 Termine
25.01.- 01.06.2016, 09:00 - 12:00 Uhr
Sa/So, 11./12.06.2016, 10:00-16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier

MedienZeit 2015/2016

Die MedienZeit unterstützt das Kennenlernen eigener Ambitionen und Fähigkeiten im Medienbereich. Praktische Inhalte der MedienZeit sind: Fotografie und Bildbearbeitung, die Vermittlung von grundlegendem fotografischen Basiswissen, Theorie und Praxis, Bildbearbeitung mit Photoshop. Desweiteren grafisches Arbeiten mit dem Zeichentablett, Einführung in die Filmtheorie und Praxis, Filmschnitt am PC und die Entwicklung eines eigenen Filmprojektes. Beendet wird die MedienZeit mit einer Einführung in die Technik der Filmanimation und der Erstellung eines Trickfilms.

204257 mtl. Rate 130.-€
montags, dienstags, 19.10.15 - 15.03.2016
09:30 - 12:30 Uhr
Samstag 19.03.2016, 10:00-16:00 Uhr
37 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Fachklassen

Fachklasse: Zeichnen / Grafik
Diethard Laschke
204130 mtl. 36,50 €
dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Freie Malerei 1
Marianne Hopf
204117 mtl. 57,50 €
montags, 09:30 - 12:30 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Freie Malerei 2
Marianne Hopf
204119 mtl. 57,50 €
mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Freie Malerei 3
N.N.
204118 mtl. 47,50 €
mittwochs, 19:30 - 21:45 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Fachklasse: Kunst-Werkstatt 1
Veronika Pögel
204146 mtl. 47,50 €
donnerstags, 19:45 - 22:00 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Fachklasse: Kunst-Werkstatt 2
Manfred Schlindwein
204147 mtl. 47,50 €
donnerstags, 19:45 - 22:00 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 3

Fachklasse: Aquarell 1
Ewald Weinald
204134 mtl. 47,50 €
mittwochs, 15:00 - 17:15 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Aquarell 2
Ewald Weinald
204132 mtl. 47,50 €
mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Aquarell 3
Lisa Schoefer
204133 mtl. 47,50 €
donnerstags, 9:00 - 11:15 Uhr,, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Fachklasse: Fotografie 1
Karl Heinz Warkentin
204184 mtl. 47,50 €
dienstags, 19:30 - 21:45 Uhr, fortlaufend
Fotoatelier Villa Bauer

Fachklasse: Fotografie 2
N.N.
204185 mtl. 47,50 €
mittwochs, 10:00 - 12:15 Uhr, fortlaufend
Fotoatelier Villa Bauer

Fachklasse: Bewegung - Tanz - Kunst
Rica Matthes, Karolin Stächele,
Beate Hauswirth-Eggs
204167 mtl. 36,50 €
donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier

Fachklasse: Neuer Tanz, Improvisation und Performance
Rica Matthes, Karolin Stächele,
204170 mtl. 36,50 €
dienstags, 19:15 - 20:45 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier

Fachklasse: Theater
Katharina Weege,
204168 mtl. 36,50 €
mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier

Kunstgespräche

Wege zur zeitgenössischen Kunst

Die Kunstschule bietet einmal monatlich, immer Mittwochabends, ein Forum für den Bereich der Kunstgeschichte an. Durch unterschiedliche thematische Schwerpunkte führen die Kunstgespräche auf besondere Art und Weise in die Geschichte der Kunst ein. Sie öffnen interessierten Laien einen Diskussions- und Gesprächsraum, der durch anschauliches Bildmaterial unterstützt wird.

Claude Monet: Der Geburtshelfer des Impressionismus
Dr. Monika Joggerst
204495 € 10,00
Mi, 28.10.15 , 19:30 - 21:30 Uhr
Kunstschule Offenburg, Villa Bauer

Paul Gauguin: Der Überwinder des Impressionismus
Dr. Monika Joggerst
204496 € 10,00
Mi, 25.11.15, 19:30 - 21:30 Uhr
Kunstschule Offenburg, Villa Bauer

Matthias Grünewald und die „Jungen Wilden“ in der Kunst um 1500
Dr. Monika Joggerst
204497 € 10,00
Mi, 16.12.15, 19:30 - 21:30 Uhr
Kunstschule Offenburg, Villa Bauer

Oskar Schlemmer: Eine Schlüsselfigur der Klassischen Moderne
Dr. Monika Joggerst
204498 € 10,00
Mi, 20.01.16, 19:30 - 21:30 Uhr
Kunstschule Offenburg, Villa Bauer

Rosemarie Trockel: Ein feministischer Eckstein der Gegenwartskunst
Dr. Monika Joggerst
204499 € 10,00
Mi, 17.02.16, 19:30 - 21:30 Uhr
Kunstschule Offenburg, Villa Bauer

Das Thematische Sonntagsatelier

Nehmen Sie unser neues Sonntagsangebot wahr und tauchen Sie für einen Tag in ein ausgewähltes künstlerisches Lernfeld ein. Lernen Sie dabei auch unsere Atelierräume und KursleiterInnen der Kunstschule Offenburg kennen. Das Material ist in der Kursgebühr enthalten!

Illustration
Eine Weihnachtsgeschichte für Kinder selbst illustrieren
Ruth Birkenfeld
204421 € 44,00
So, 22.11.15 , 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier

Druckgrafik
Das Portrait in der Kaltnadel-Mezzotinto-Radierung
Heinz Treiber
204422 € 60,00
So, 13.12.15, 10:00 - 18:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier

Zeichnen
Ein Experiment mit dem Zeichenstift
Jutta Eisleben
204423 € 44,00
So, 24.01.16, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier

Zeichen-Crash 2015

Kompaktexperiment zur Entwicklung individueller Fähigkeiten in Grafik, Zeichnung, Illustration In zeitlich dichter und inhaltlich kompakter Form, eröffnet die Kunstschule zum 10ten Male mit einer ungewöhnlichen experimentellen und intensiven Unterrichtsstruktur neue persönliche Horizonte im Bereich des Zeichnens -lehrreich, interessant und herausfordernd für alle an aktivem Zeichnen Interessierte (Anfänger wie für Fortgeschrittene).
204714 € 53,00
Sonntag,18.10.15, 11.00 - 18.00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier

Kurz und bündig

Hinter dem Kursangebot „Kurz und bündig“ verbirgt sich ein besonderes Angebot für Interessierte, die entweder nur über ein begrenztes Zeitkontingent verfügen, oder sehr kompakte Themeneinheiten suchen, um ihr zeichnerisches und malerisches Repertoire zu ergänzen.

Das Element Wasser: Meere, Flüsse, Seen
Zeichnen 1
Cristina Ohlmer
204429 € 44,00
Do, 21.01.16 – 28.01.16
Kunstschule Offenburg, Atelier

Bäume und Wälder
Zeichnen 2
Cristina Ohlmer
204430 € 44,00
Do, 18.02.16 – 25.02.16
Kunstschule Offenburg, Atelier

Perspektiven, Räume, Spiegelungen und Licht
Cristina Ohlmer
204406 € 69,00
Sa,/So, 30.01.-31.01.16, 10:30 – 15:30 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier

Kurzkurse / Workshop

Grundlagen des Zeichnens Vom Punkt zur Linie und zur Fläche
Diethard Laschke
204400 € 108,00
Mittwochs, 14.10.15 – 09.12.15
19:30 - 21:45 Uhr, 8 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Fotografieren

Der tierische Blick – Fotoexkursion in den Zoo „Wilhelma“ Stuttgart
Karl Heinz Warkentin
204470 € 102,00
Do, 24.09.15, 19:30 - 22:00 Uhr
Sa, 26.09.15, 08:00 – 20:00 Uhr
Do, 08.10.15, 19:30 – 22:00 Uhr
Treffpunkt: Offenburg Villa Bauer
(zzgl. BW-Ticket u. Eintritt)

Digitale Spiegelreflexkamera in der Praxis
Karl Heinz Warkentin
204475 € 90,00
Sa,/So, 07.11. – 08.11.15, 10:00 – 18:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Villa Bauer

Portraits mit einfachen Mitteln
Karl Heinz Warkentin
204476 € 70,00
Donnertags, ab 03.12.15
19:30 – 22:00 Uhr, 5 Termine
Kunstschule Offenburg, Villa Bauer

Strasbourg bei Nacht
Karl Heinz Warkentin
204472 € 25,00
Mi, 09.12.15, 19:30 - 24:00 Uhr
Treffpunkt: Offenburg Villa Bauer

Urlaub, Reisen und noch bessere Bilder
Karl Heinz Warkentin
204481 € 60,00
Donnerstag, 11.02.16 – 03.03.16
4 Termine
Kunstschule Offenburg, Villa Bauer

Closlieu

Malraum für Ausdruck
Malen nach der Methode Arno Stern
Ein Raum: in der Mitte leuchtende Farben, nebeneinander in Schälchen angeordnet, durch unzählige Pinselstriche bunt gesprenkelte Wände, an denen auf großen weißen Blättern gemalt wird. Jeder malt, wie es für ihn passt, ohne Kommentare und Belehrungen, ohne Druck und Vorgaben.

Closlieu 1
Werner Nagel 62,00 €
822433 (inkl. Material)
donnerstags, 15:00-16:30 Uhr
Jeweils 10 Termine oder länger
Kunstschule Offenburg, Malraum

Closlieu 2
Werner Nagel 62,00 €
822430 (inkl. Material)
freitags, 17:45 -19:15 Uhr
Jeweils 10 Termine oder länger
Kunstschule Offenburg, Malraum

i Information

KUNSTSCHULE Offenburg
Weingartenstr. 34b
77654 Offenburg
Tel: 0781 9364 - 300
Fax: 0781 9364 - 312
mail@kunstschule-offenburg.de
www.kunstschule-offenburg.de

Zwei verlässliche Partner für Offenburg
Ihre Partner rund ums Wohnen und Bauen
WO
Wohnbau Offenburg GmbH
Franz-Ludwig-Mersy-Str. 5
77654 Offenburg
Tel. 0781-9326610
www.wohnbau.de
SO
Stadtbau Offenburg GmbH
Franz-Ludwig-Mersy-Str. 5
77654 Offenburg
Tel. 0781-9326610
www.stadtbau.de

DE L'ESPRIT.

DISCOURS I.

DE L'ESPRIT EN LUI-MÊME.

CHAPITRE PREMIER.

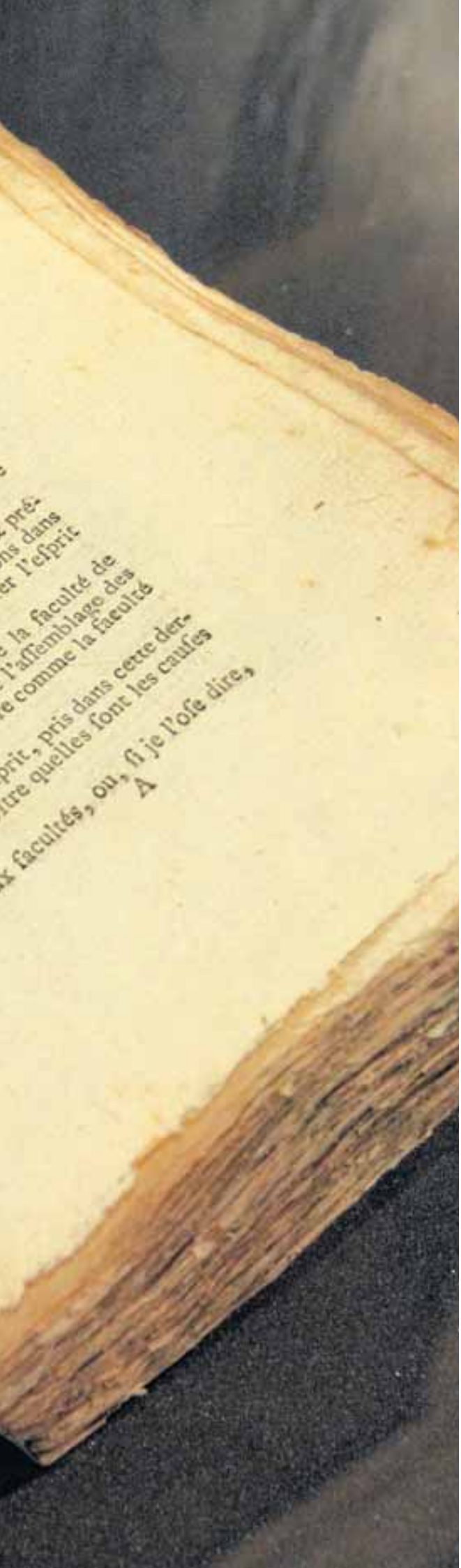
ON dispute tous les jours sur ce qu'on doit appeller *Esprit* : chacun dit son mot ; personne n'attache les mêmes idées à ce mot ; & tout le monde parle sans s'entendre.

Pour pouvoir donner une idée juste & précise de ce mot *Esprit*, & des différentes acceptions lesquelles on le prend, il faut d'abord considérer en lui-même.

Ou l'on regarde l'esprit comme l'effet de la pensée, (& l'esprit n'est, en ce sens, que les pensées d'un homme) ou on le considére comme la même de penser.

Pour savoir ce que c'est que l'esprit, en cette signification, il faut connoître les productrices de nos idées.

Nous avons en nous deux



VORTRAGSREIHE ORTENAU KLINIKUM 110

BESONDERE THEMEN 111
Reiten / Kampfkunst 111

ENTSPANNUNG 113
Massage / Meditation 113
Entspannung spezial 114
Qi Gong 115
Tai Chi Chuan 116
Yoga 116

Bewegung 122
Schwimmen 122
Aqua-Fitness 124
Fitness 128
Zumba® 128
Fitness spezial 130
Fit for kids / Power und Spaß 131
Body-Complete 132
Fitnessgymnastik 133
Laufen / Walken 134
Pilates 134
Yoga & Pilates 137
Rücken und Wirbelsäule 137
Wirbelsäulengymnastik 137
Rücken-Fit 139
Fit über 60 140

HEILMETHODEN 141
Naturheilkunde 141

ERNÄHRUNG 142
Kochen für Kinder und Jugendliche 142
Kochen allgemein /Gemüse 143
Fleisch und Fisch /Internationale Küche 144
besondere Themen 147
Backen 148
Getränke 149

Gesundheit

KRANKENKASSEN FÖRDERN VHS KURSE 112

VORTRAGSREIHE ORTENAU KLINIKUM

Die Vorträge dieser Reihe greifen medizinische Themen von allgemeinem Interesse auf und werden allgemeinverständlich gehalten. Sie erhalten Informationen auf aktuellstem wissenschaftlichen Standard. Anliegen der Reihe ist es, Meinungen und Erkenntnisse der wissenschaftlichen Medizin einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die Vorträge leisten damit auch einen Beitrag zur Orientierung im Bereich des „Gesundheitsmarktes".
Der Eintritt zu den Vorträgen ist kostenlos.

Zufrieden mit Blase und Prostata durchs Leben kommen - was kann Man(n) und Frau tun?

Dr. Reinhard Groh
Mi, 16.09.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Die Blasenschwäche (Harninkontinenz) tritt in Abhängigkeit vom Alter und Geschlecht bei bis zu einem Drittel der Menschen über 60 Jahre auf. Häufig ist diese Erkrankung auch ein Problem in jüngeren Jahren. Doch aus Scham sprechen viele Menschen nicht darüber. Dabei gibt es viele wirksame Therapiemöglichkeiten. Meist kann den Betroffenen mit einfachen Übungen oder mittels kleiner operativer Eingriffe schnell und wirkungsvoll geholfen werden. Ein gut trainierter Beckenboden kann eine Blasenschwäche verhindern oder zumindest lindern. Der Vortrag geht auf diese Beschwerden ein. Es werden Ursachen erläutert, die Symptome genannt und Diagnose- und Therapiemöglichkeiten aufgezeigt.
Dr. med. Reinhard Groh, Chefarzt der Urologie und Kinderurologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Alter, Arthrose und Trauma - Mobilität und Bewegung erhalten

Dr. Bruno Schweigert
Mi, 30.09.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Das Älterwerden wird zusätzlich erschwert durch die klassischen orthopädischen, unfallbedingten und Erworbenen Erkrankungen.
Weltweit ist Arthrose, der frühzeitige Verschleiß von Knorpeln, die häufigste Gelenkerkrankung. Sie entsteht, wenn die schützende Knorpelschicht in den Gelenken dünner wird, bis die Knochen aufeinander reiben und sich verformen. Dies verursacht Schmerzen, die manchmal nur noch durch den Einsatz eines künstlichen Gelenkes gestoppt werden können. Ursache für übermäßigen Gelenkverschleiß ist meist eine zu hohe Belastung, etwa aufgrund erhöhten Körpergewichts, angeborener oder verletzungsbedingter Fehlstellungen der Gelenke oder von Bewegungsmangel.
Wann ist ein operativer Eingriff im Bereich der Hüfte oder des Kniegelenks sinnvoll?
Meist ist dies der Zeitpunkt, an dem die Patienten dauerhaft unter Schmerzen und einer erkennbaren Bewegungseinschränkung leiden. Dann kann durch den Einsatz einer Prothese eine echte Steigerung der Lebensqualität erreicht werden. Auch sportliche Betätigung ist dann wieder möglich, egal ob Radfahren, Langlauf, Nordic Walking oder Schwimmen.
Mit aktivem Kennenlernen des Kursangebotes „Fit und mobil" (Marion Lang)
Dr. Bruno Schweigert, Chefarzt der Orthopädischen Klinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Bluthochdruck, Herzschwäche und Stolperherz

- herzgesund im Alter durch erfolgreiche Prävention und Therapie
Dr. Harald Mann
Do, 15.10.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Unser Herz schlägt 60 bis 100 Mal pro Minute - im Normalfall. Doch wenn die lebenswichtige Pumpe aus dem Takt gerät, kann dies dem gesamten Organismus schaden.
Bluthochdruck ist der Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislaufkrankheiten. Etwa 15 Millionen Menschen in Deutschland haben einen erhöhten Blutdruck. Wertvoll für jeden, vor allem jeden Betroffenen ist daher ein besseres Wissen über den Bluthochdruck.
Unter Herzschwäche, in Fachkreisen Herzinsuffizienz genannt, leiden in Deutschland etwa 1,8 Millionen Menschen. Sie beschreibt eine verminderte Pumpfunktion des Herzens.
Das „Stolperherz" ist eine der häufigsten Herzrhythmusstörungen bei Erwachsenen. Das Flimmern der Herzvorhöfe verursacht schnellen und unregelmäßigen Pulsschlag, beeinträchtigt so Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit und kann zu Schlaganfall und Herzschwäche führen.
Der Vortrag zeigt verschiedene Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems auf und wie man durch Vorsorge und individuelle Therapie im Alter herzgesund leben kann.
Dr. med. Harald Mann, Oberarzt Angiologie, Pneumologie und Intensivmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Meditation im Spiegel wissenschaftlicher Forschung - Vortrag mit anschließendem Workshop

Bernd Hug
Mi, 21.10.15, 17:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Meditation ist eine der ältesten Möglichkeiten der mentalen Selbstbeeinflussung. Für wen bei der Meditation der Weg nicht das einzige Ziel ist, der meditiert vielleicht, um eine spirituelle Dimension zu erfahren, körperliche Beschwerden zu beeinflussen oder um allgemein emotional ausgeglichener zu sein.
Im Verlauf der zurückliegenden Jahrzehnte haben immer mehr Wissenschaftler Meditation für ihr eigenes Wohlbefinden entdeckt. Was lag da näher, als diesen Bereich auch mit wissenschaftlichen Mitteln zu erforschen? Es erstaunt also nicht, dass Meditationsforschung in den letzten Jahren an Vielfalt und Intensität stark zugenommen hat und so eine Menge interessanter Ergebnisse hervorbringen konnte.
Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Meditationsforschung und auf Untersuchungen zur Wirkung von Meditation auf die Gesundheit. Im zweiten, praktischen Teil des Abends, wird eine geleitete Meditation angeboten.
Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut, Psychoonkologe und Supervisor, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Normales oder krankhaftes Altern des Gehirns

Prof. Dr. Klaus Schmidtke
Mi, 25.11.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Für die Lebensqualität im Alter ist die Gesundheit des Gehirns von wesentlicher Bedeutung.
Gehirn und Nervensystem sind nicht nur für Denken und Erinnern zuständig, sondern auch für den Antrieb, das Gefühlsleben und für die Steuerung von Gleichgewicht, Koordination und Motorik. Zwar lässt die Leistung des Gehirns im Alter in gewissem Umfang nach, ein echter geistiger Abbau, z.B. Demenz, ist jedoch stets ein Zeichen von Krankheit.
Der Vortrag stellt dar, wie sich normales und krankhaftes Altern des Gehirns auswirken und ob es Möglichkeiten gibt, dem durch einen gesunden Lebensstil entgegen zu wirken.
Mit aktivem Kennenlernen Kursangebotes „Schmackhafte Ernährung im Alter" (Franz Wiedemer).
Prof. Dr. med. Klaus Schmidtke, Chefarzt der Rehabilitationsklinik Klausenbach in Nordrach und ehemaliger Leitender Abteilungsarzt der Neurogeriatrie am Ortenau Klinikum in Offenburg

Alle Vorträge in Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

BESONDERE THEMEN

Erste Hilfe Basisausbildung

für Jugendliche ab 13 Jahren
(für Führerscheine Kl A,B,C)
Ludwig Smolinsky
300010 € 38,00
Sa, 28.11.15, 08:30 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Um als Ersthelfer in der Schule, im Verein oder in der Freizeit agieren zu können, sollte man über die notwendige Ausbildung verfügen. Neben „lebensrettenden Sofortmaßnahmen“ beinhaltet der Lehrgang die Themen Wundversorgung, Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden, Verätzungen, Vergiftungen und zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten. „Richtig helfen können - ein gutes Gefühl!“
Dieser Lehrgang des DRK liefert euch die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall.
Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Reiten

Neuried

Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

Reiten für Erwachsene
Daniela Rix
300050 € 25,00
Sa, 10.10.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77
Sie wollten schon immer mal auf einem Pferd sitzen oder Ihren Jugendtraum verwirklichen? Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen oder etwas Wundervolles zu wiederholen. In diesem Kurs soll Erwachsenen die Möglichkeit gegeben werden sich mit dem Lebewesen Pferd auseinander zu setzen. Außerdem werden Sie motiviert und unterstützt, sich diesem Lebensbereich ganz neu oder wieder zu nähern. Jede/r bekommt die Möglichkeit, durch Pferdearbeit am Boden und/oder auf dem Pferderücken das Zusammensein mit den Pferden intensiv und ohne Angst zu erleben. Nur Mut - zum Reiten ist es nie zu spät.
Bitte mitbringen: Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

Neuried

Rund ums Pferd

Western-Pony Reiten
für Kinder von 7-13 Jahren
Daniela Rix
300055 € 19,00
Di, 03.11.15, 09:30 - 12:30 Uhr
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77
Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die das Lebewesen Pferd spielerisch kennen lernen wollen. Inhaltlich gibt es einen Einblick in die Themen Pflege und Umgang, Fütterung und Haltung sowie Führen und Reiten. Diese werden in theoretischen und praktischen Elementen altersgerecht vermittelt. Ein erster Einstieg in die Welt der Pferde.
Bitte mitbringen: Vesper und Trinken. Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

Kampfkunst

Selbstverteidigung

für Jugendliche ab 13 Jahren
Bruno Lefevre
300116 € 33,00
Di, 27.10.15 - 15.12.15
17:00 - 18:00 Uhr, 7 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
In diesen Kurseinheiten werden euch Kampftechniken vermittelt, die einfach zu erlernen sind und in Stresssituationen angewandt werden können. Ziel des Kurses ist Vertrauen in die eigenen Kräfte zu entwickeln sowie den Willen und die Fähigkeit sich effektiv zu wehren. Ihr lernt euch angstfrei und selbstsicher zu bewegen. Der Kurs ist für alle geeignet, ob sportlich oder nicht, ob mit oder ohne Einschränkungen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

Aikido - auf dem Weg zur Mitte

Gegeneinander in ein Miteinander verwandeln
Gerhard Woehrle
300118 € 44,00
Di, 13.10.15 - 24.11.15
20:30 - 21:45 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Der gewaltlose Weg des Aikido, ein Übungssystem aus kreis- und spiralförmigen Bewegungen - entstanden aus den traditionellen Kampfkünsten in Japan - ist eine partnerschaftliche Übung des Kontaktes und der Bewegung mit einem Gegenüber. Bei den Übungsinhalten geht es neben dem Erweitern der Beweglichkeit vor allem um innere Stabilität (Zentrum) und eine bewusste Wahrnehmung seiner selbst.
Kampfkunstelemente werden im Aikido dazu benutzt, gegensätzliche Kräfte zu vereinen. Mit zunehmendem Training entwickelt sich daraus ein Gefühl für Dynamik und Balance.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder Trainingsanzug (lange Hose, langärmliges Oberteil)

Effektive Selbstverteidigung für Jedermann/ -frau

Michael Haselein
300120 € 39,00
Fr, 04.12.15, 19:00 - 21:30 Uhr
Sa, 05.12.15, 09:30 - 13:00 Uhr
2 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
In diesem komprimierten Wochenendseminar werden Techniken vermittelt, die einfach zu erlernen sind und dennoch sehr effektiv angewandt werden können, um sich sinnvoll gegen einen scheinbar kräftigeren Gegner zur Wehr zu setzen.
Das Prinzip des Lehrgangs beruht auf dem Satz „weniger ist mehr“. Gleiche Techniken können in den unterschiedlichsten Situationen angewandt werden, was bei einer Stresssituation sehr sinnvoll ist, da man wenig Zeit hat, sich aus vielen verschiedenen Technikvarianten die gerade passende auszusuchen.
Teilnehmen kann jede/r ab 14 Jahre.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

KRANKENKASSEN FÖRDERN VHS KURSE

Kurse, die dieses Logo tragen, werden von den aufgeführten Krankenkassen in angegebener Weise bezuschusst.

VHS und AOK:
„Gemeinsam auf Kurs - Richtung Gesundheit“

Für AOK-Versicherte sind entsprechend gekennzeichnete Kurse aus der Tabelle kostenfrei. Bitte geben Sie Ihre AOK-Versicherungsnummer bei der Anmeldung an.
Jeweils 1 Kurs pro Kalenderjahr

mhplus Krankenkasse.

Die mhplus erstattet ihren Versicherten 80% der Kursgebühr von Kursen der Tabelle, maximal 120,00 Euro je Kurs.
Jeweils 1 Kurs pro Kalenderjahr.

Für Versicherte anderer Kassen gilt:
Da die Krankenkassen eine etwaige Gebührenerstattung individuell regeln, wenden Sie sich bitte diesbezüglich direkt an Ihre Krankenkasse.

Nach Kursende erhalten die Teilnehmenden unserer Präventions- und Entspannungskurse eine Teilnahmebescheinigung, die die Anzahl der besuchten Kurstage bescheinigt. Diese können Sie bei ihrer Krankenkasse einreichen.

Kursnummer	Kurstitel	AOK 100 %	mhplus 80 % max. 120€ /Kurs
301062	Achtsamkeitstraining nach der anerkannten MBSR-Methode	X	X
301100, 301103	PMR und mehr		X
301120	Stressbewältigung	X	
301182, 301184	Autogenes Training	X	X
301204-301209	Qi Gong “Die Acht Brokate”	X	X
301210, 301212	Qi Gong für Ruhe und Bewegung - “Die Acht Brokate”	X	X
301253	Qi Gong für Fortgeschrittene		X
301272	Qi Gong - Lou Yong	X	X
301310	Tai Chi Chuan - Einführung	X	X
301314	Tai Chi Chuan - Weiterführung Teil 2		X
301401, 301403	Kinderyoga	X	X
301431, 301433	Yoga für Jugendliche	X	X
301502, 301504	Hatha Yoga für EinsteigerInnen und Auffrischer	X	X
301520-301532	Hatha Yoga für EinsteigerInnen und Mittelstufe	X	X
301534	Hatha- und Vinyasa-Yoga für EinsteigerInnen und Mittelstufe		X
301540, 301541	Hatha Yoga für Auffrischer und Mittelstufe		X
301570, 301571	Hatha Yoga für Mittelstufe		X
301582	Hatha Yoga - Bewegung und Stille	X	X
301590, 301592	Hatha Yoga nach Sivananda		X
301600, 301603	Kundalini-Yoga		X
301620, 301621	Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus		X
301642-301652	Yoga für einen gesunden Rücken	X	X
301670	Business Balance durch Yoga	X	X
301672	Yoga für Schwangere	X	X
302101-302135	Aqua-Fitness	X	X
302160, 302161	Aqua-Fit mit Babybauch	X	X
302162, 302163	Aqua-Fit / Mollig und Mobil	X	X
302166, 302167	Aqua-Fitness 60plus	X	X
302176, 302177	Aqua-Balance		X
302186, 302187	Aqua-Jogging	X	X
302480	Nordic Walking für EinsteigerInnen u. Fortgeschrittene	X	X
302500-302503, 302506-302508, 302568	Pilates-Training für EinsteigerInnen	X	X
302504,302528-302538	Pilates-Training für EinsteigerInnen u. Fortgeschrittene	X	X
302525, 302526	Pilates-Training	X	X
302565	Pilates-Training After-Work	X	X
302645-302652	Wirbelsäulengymnastik	X	X
302720, 302721	Rückenschule	X	X
302740-302744	Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	X	X
302770, 302771	Rücken - Fit im Alltag	X	X
302772, 302776	Rücken - Fit	X	X
302820, 302822	Mit 60 fängt das Leben an	X	X

ENTSPANNUNG

Hohberg

KIG plus - Kinder im Gleichgewicht

für 5-9 jährige Kinder und ihre Eltern
Katharina Blasius
301000 € 57,00
Mo, 05.10.15 - 14.12.15
17:15 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Wissenschaftliche Studien belegen die Wichtigkeit der kindlichen Wahrnehmungs- und Bewegungsentwicklung (Senso-Motorik) im Hinblick auf das Wohlfühlen, das Lernen und Verhalten von Kindern. Der Kurs hat die sensomotorische Förderung gesunder Kinder zum Ziel. Der Kurs setzt sich zusammen aus einer Elterninformation zum Kursaufbau und gesundheitsförderlichem Verhalten (28.9.), 2 Eltern-Kind-Stunden (2. und 3.Termin) und 7 Kinderbewegungsstunden (Eltern werden nur in den letzten 15 min mit einbezogen).
Inhalt sind Übungen zur Wahrnehmungsschulung mit Schwerpunkt Gleichgewicht, Bewegungsspiele gemäß den Meilensteinen motorischer Entwicklung von Kindern, einer Bewegungsgeschichte zur sensomotorischen Förderung und Phasen der Stillarbeit. Die Stärkung eines positiven Eltern-Kind-Kontaktes und die Förderung von Entspannung sind dabei ein wichtiges Anliegen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Massage

Massage - einfach und effektiv

für Paare
Raphael Zissler
301006 € 42,00
Sa, 21.11.15, 09:00 - 18:00 Uhr
VHS, Raum 113 - Bewegung
Sich und seinem Partner etwas Gutes tun durch leicht erlernbare Grifftechniken aus der klassischen Massage: Schwerpunkt wird der Rücken sein, aber auch Arme, Beine und Gesicht werden nicht zu kurz kommen. Das Üben während des Kurstages schafft Sicherheit in der Anwendung und lässt unseren Partner die Wirkung sofort spüren. Eine „Heiße Rolle“ als Wärmevorbereitung werden wir ebenfalls ausprobieren.
Ziele: Lösen von Verspannungen, Wahrnehmung des Körpers, Entspannen und Wohlfühlen.
Aufgrund partnerbezogener Übungen ist eine „Paar-weise“ Teilnahme erforderlich.
Bitte mitbringen: 2 Decken, Kissen, kurze Hose, 4 Frotteehandtücher, dicke Socken

Hautnah - Wir nehmen uns Zeit füreinander

Massage für Paare
Monika Trautmann
301008 € 29,00
Sa, 28.11.15, 11:00 - 15:30 Uhr
VHS, Raum 111 - Bewegung
In diesem Kurs lernen Sie Möglichkeiten kennen, sich selbst und andere zu verwöhnen. Erleben Sie, dass es Ihnen selbst gut tun kannn andere zu berühren und zu massieren. Sie haben Zeit zum Ausprobieren und erhalten praxisnahe Tipps sowie Anleitungen mit Erklärungen über körperliche und seelische Zusammenhänge. Gewinnen und schenken Sie sich so gemeinsam neue Energie.
Kursgebühr inkl. anteilige Kosten.
Aufgrund partnerbezogener Übungen ist eine „Paar-weise“ Teilnahme erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, warme, dicke Socken, Getränk

Meditation

Meditation in Bewegung

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Nicole Hurst
301050 € 40,00
Mi, 11.11.15 - 16.12.15
19:45 - 21:05 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, denen es schwer fällt zu entspannen und ihre Gedanken auszuschalten, um in eine meditative Haltung zu kommen.
Die Meditationstechniken sind auf Bewegung und Entspannung ausgerichtet. Sie erfahren, sich bewusst wahrzunehmen, um innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu erleben. Gute Voraussetzungen bringen Sie mit, wenn Sie offen für Neues und bereit sind, sich auf sich selbst einzulassen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Augenbinde oder Schlafbrille, Handtuch

Hohberg

Meditation und Achtsamkeit

Silvia Jäger
301060 € 24,00
Mi, 23.09.15 - 14.10.15
19:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Meditation und Achtsamkeitsübungen sind eine effektive Selbsthilfemethode für den Alltag und helfen uns in Zeiten von Stress, Reizüberflutung und Überforderung.
Gemeinsam lernen wir unsere ureigensten Ressourcen zu aktivieren und erhalten Zugang zu unseren individuellen Potentialen, neuen Strategien und optimalen Vorbeugungsmaßnahmen für Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Achtsamkeitstraining

nach der anerkannten MBSR-Methode
Eva-Maria Schandelmeier-Burkard
301062 € 50,00
Do, 15.10.15 - 10.12.15
19:30 - 20:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Vorgestellt und sanft geübt werden mehrere Elemente der Achtsamkeitslehre wie z.B. den klassischen Bodyscan, Gehmeditation, Sitzmeditation, achtsames Essen & Trinken, Bodyscan mit liebender Güte/Mitgefühl und Selbstmitgefühl/Dank sowie eine Alltagshandlung achtsam ausführen. Wir betrachten uns in einer annehmenden nicht wertenden Haltung und nehmen mit allen Sinnen wahr. Es werden Durst, Augenhunger, Nasenhunger, Mundhunger, Magenhunger, Zellhunger, geistiger Hunger und Herzhunger betrachtet und deren Bedürfnisse erforscht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Zen-Meditation Einführung kompakt

für EinsteigerInnen
Eva Martinez
301082 € 19,00
Sa, 05.12.15, 14:30 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 111 - Bewegung
Was ist der Sinn von Zen und wozu dient Zen-Meditation? An diesem Nachmittag lernen Sie die Zen-Meditation kennen und erhalten Erläuterungen zur Sitzmeditation mit anschließendem Praktizieren. Die Schnupperstunde teilt sich in drei Einheiten:

- Einführung: Was ist Zen? Wozu dient Zazen, die Meditation im Sitzen?
- Reflektion/Übung: Körperhaltung - Atmung - Geisteshaltung
- Übung: Sitzen in der Stille

Es besteht die Möglichkeit, anschließend längerfristig an einer Übungsgruppe teilzunehmen (Kurs-Nr. 301085).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Zen-Meditation

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Eva Martinez
301085 € 32,00
Mi, 27.01.16 - 24.02.16
19:45 - 21:15 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Regelmäßige Zen-Meditation kann unseren Alltag tiefgreifend bereichern. Sie kann zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innerem Frieden führen. Indem wir uns selbst beobachten, lernen wir uns selbst kennen und können Achtsamkeit uns selbst, den anderen gegenüber und für unsere gesamte Umwelt entwickeln. Zen-Meditation kann uns neue schöpferische Kraft, Halt und Richtung für unser Leben geben. Es ist ein spiritueller Weg, der aus dem Buddhismus erwachsen, jedoch an keine Religion gebunden ist. Herz des Zen ist Zazen, die Meditation im Sitzen. Zunächst beginnen wir mit kurzen Entspannungs- und Körperübungen. Dann werden die Körperhaltung, Atmung und der Geisteszustand beim Zazen (Sitzmeditation) und Kinhin (Gehmeditation) vorgestellt und in allen Kurseinheiten geübt und vertieft. Im Verlauf des Kurses werden auf Wunsch der TeilnehmerInnen und in Absprache mit ihnen verschiedene weitere Themen (z.B. Zen im Alltag, Zen im Kloster, Buddhismus) besprochen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Entspannung spezial

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Stress und psychische Anspannung bewirken eine Erhöhung der Muskelspannung. Mit der Progressiven Muskelentspannung erleben Sie den Unterschied: Sie können die Anspannung in den Muskeln spüren und sie dann loslassen. Progressive Muskelentspannung oder Progressive Muskelrelaxation ist eine wirksame und anerkannte Methode. Wir ergänzen sie mit wechselnden Elementen aus Tanztherapie / Bewegungstherapie / Körperarbeit und mit Achtsamkeits- und Atemübungen. So verbessern wir unsere Körperwahrnehmung. Wir unterstützen uns in der Gruppe und lernen, uns im Alltag mehr zu entspannen.

PMR und mehr

Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung
Sigrun Riekenberg
301100 € 47,00
Di, 06.10.15 - 15.12.15
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch, Wasser zum Trinken

PMR und mehr

Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung
Kurs läuft auch während der Ferien
Sigrun Riekenberg
301103 € 43,00
Di, 19.01.16 - 22.03.16
18:00 - 19:00 Uhr, 9 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Stressbewältigung

Sybille König
301120 € 35,00
Mi, 07.10.15 - 18.11.15
17:30 - 18:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Stress entsteht, wenn wir den Eindruck verspüren, keine Kontrolle über das zu haben, was uns widerfährt, gleichzeitig aber erwarten, damit umzugehen. Im Kurs bekommen Sie Hilfestellungen um Ihre persönlichen Möglichkeiten zu finden, mit Tipps und Techniken Ihre Gesundheit zu erhalten und Stress abzubauen.
Der Kurs findet in einem Unterrichtsraum statt, so dass Sie die Gelegenheit für theoretischen Input erhalten und z.B. auch die Möglichkeit haben Übungen auf dem Stuhl durchzuführen.

Übersicht der Entspannungskurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 17:00		AT und mehr 301182 / 301184 11:15-12:05 Uhr	Qi Gong-Lou Yong 301272 10:20-11:30 Uhr		Baby-Massage 302300 / 302302 10:00-11:00 Uhr
17:00 - 22:00			Stressbewältigung 301120 17:30-18:30 Uhr	Tai Chi Chuan - Weiterführung 301314 16:30-17:50 Uhr	Tai Chi Chuan - Einführung 301310 17:00-18:20 Uhr
	Qi Gong - "Die Acht Brokate" 301205 / 301207 18:30-19:50 Uhr	PMR und mehr 301100 / 301103 18:00-19:00 Uhr		Qi Gong für Fortgeschrittene 301253 18:00-19:00 Uhr	
		Qi Gong für Ruhe und Bewegung 301210 / 301212 19:10-20:20 Uhr	Meditation in Bewegung 301050 19:45-21:05 Uhr	Tai Chi Chuan - Kurzform intensiv 301320 18:30-19:50 Uhr	
		Qi Gong - "Die Acht Brokate" 301204 / 301209 20:30-21:50 Uhr	Zen-Meditation 301085 19:45-21:15 Uhr	Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode 301062 19:30-20:45 Uhr	

Kurse an Wochenenden

Massage - einfach und effektiv	301006	Sa. 21.11.15, 09:00-18:00 Uhr
Hautnah - Massage für Paare	301008	Sa. 28.11.15, 11:00-15:30 Uhr
Zen-Meditation - Einführung kompakt	301082	Sa. 05.12.15, 14:30-17:00 Uhr

Hohberg

Entspannt durch den Alltag mit Alexandertechnik

Annette Schäfer
301180 € 45,00
Mi, 21.10.15 - 02.12.15
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Die Alexandertechnik ist eine effektive Methode des Selbstmanagements, die dabei helfen kann, mit den alltäglichen Anforderungen gelassener und entspannter umzugehen. Mit Wahrnehmungsübungen, bewussten körperlichen Aktivitäten, bewegter Anatomie und sanften Berührungen können die eigenen ungünstigen Haltungs-, Bewegungs- und Spannungsmuster kennengelernt und verändert werden.
Wenn die alten Gewohnheiten - zuerst versuchsweise - aufgegeben werden, können Körper und Kopf für Neues frei werden. Dabei geht es nicht darum, keine Fehler zu machen, sondern spielerisch zu experimentieren, um aus Erfahrung zu lernen und sich vom Erfolg überraschen zu lassen!
Die Erfahrung in der Gruppe stärkt den Einzelnen, die Alexander-Technik auch nach dem Kurs im Alltag einzusetzen und verschafft immer wieder Anregungen für einen neuen Umgang mit sich selbst.
Die Methode hilft bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und Spannungszuständen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Autogenes Training (AT)

Um gelassen durch unseren hektischen Alltag zu kommen, ist es wichtig regelmäßig zu entspannen. Wir kombinieren eine anerkannte und wirksame Entspannungsmethode mit aktiven Bewegungselementen. Je nach den individuellen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen kommen Dehnübungen, Spiele oder auch Übungen aus der fernöstlichen Bewegungstherapie zum Einsatz. Das gemeinsame Üben in der Gruppe und der Austausch untereinander motiviert.

AT und mehr

Autogenes Training mit Bewegungselementen
Barbara Lasch
301182 € 31,00
Di, 13.10.15 - 08.12.15
11:15 - 12:05 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

AT und mehr

Autogenes Training mit Bewegungselementen
Barbara Lasch
301184 € 31,00
Di, 19.01.16 - 15.03.16
11:15 - 12:05 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Qi Gong

Qi Gong „Die Acht Brokate“

Qi Gong - Die Acht Brokate entspricht den acht edlen Übungen der ältesten Qi Gong Lehre, die durch Bildübertragungen übermittelt werden. Der Ursprung soll bis ins 12. Jahrhundert zurückreichen und ist ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).
Mit sanften und weichen Bewegungen werden die Übungen durchgeführt und bringen so den Fluss der Lebensenergie in Gang und fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Durch kombinierte Atem- und Bewegungübungen werden Blockaden und Verspannungen gelöst und der Energiefluss im Körper reguliert. Durch die auf das vegetative Nervensystem auswirkenden Übungen werden Stress abgebaut und Vitalität und Konzentration gefördert sowie Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Qi Gong „Die Acht Brokate“

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Isabella Obert-Dumlu
301205 € 62,00
Mo, 12.10.15 - 14.12.15
18:30 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong „Die Acht Brokate“

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Isabella Obert-Dumlu
301204 € 62,00
Di, 13.10.15 - 15.12.15
20:30 - 21:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong „Die Acht Brokate“

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Isabella Obert-Dumlu
301207 € 62,00
Mo, 18.01.16 - 11.04.16
18:30 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong „Die Acht Brokate“

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Isabella Obert-Dumlu
301209 € 62,00
Di, 19.01.16 - 12.04.16
20:30 - 21:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Ich beweg mich

Die „Acht Brokate“ ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qi Gong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen.

Gut für alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qi Gong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.

Ich beweg mich

Qi Gong für Ruhe und Bewegung - „Die Acht Brokate“
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Eva Martinez
301210 € 55,00
Di, 29.09.15 - 08.12.15
19:10 - 20:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe, Getränk, Handtuch

Ich beweg mich

Qi Gong für Ruhe und Bewegung - „Die Acht Brokate“ für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Eva Martinez
301212 € 46,00
Di, 19.01.16 - 22.03.16
19:10 - 20:20 Uhr, 9 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe, Getränk, Handtuch

Tai Chi Chuan

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat und das Urprinzip der immer wieder kehrenden Wandlung von Yin und Yang ins Zentrum stellt. Es handelt sich um eine Sequenz von Figuren, die in exakt vorgeschriebener Reihenfolge und in einem langsamen, gleichmäßigen Tempo „gelaufen“ werden. Durch regelmäßiges Praktizieren von Tai Chi erlangen wir innere Ruhe und Entspannung. Gedanken und Bewegungsabläufe verschmelzen zu einer Einheit. Körperliche Verspannungen können sich lösen, die Sehnen und Bänder werden auf natürliche Weise gestärkt und der Halteapparat unseres Skeletts kann gekräftigt werden. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit werden gefördert, somit handelt es sich bei der Übung um eine sinnvolle Prophylaxe gegen Stress und das „Burnout“ - Syndrom.
Unterrichtet wird authentisches Yang Stil Tai Chi Chuan. Tai Chi kann altersunabhängig erlernt werden.

Tai Chi Chuan - Einführung

Alice Pusch
301310 € 76,00
Fr, 02.10.15 - 11.12.15
17:00 - 18:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Gelernt wird der erste Teil der traditionellen Form des Yang-Stils in der Kleingruppe.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Tai Chi Chuan - Weiterführung

Teil 2 - zweite Hälfte
Alice Pusch
301314 € 76,00
Do, 01.10.15 - 10.12.15
16:30 - 17:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Vorausgesetzt werden Kenntnisse des ersten Teils der Kurzform. Diese werden geübt und korrigiert. Der zweite Teil wird gelernt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Tai Chi Chuan - Kurzform intensiv

Alice Pusch
301320 € 76,00
Do, 01.10.15 - 10.12.15
18:30 - 19:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Zur Tai Chi -Kurzform- werden gute Kenntnisse der ganzen Kurzform vorausgesetzt. Die ganze Kurzform wird verfeinert und vertieft. Fortgeschrittene Energieübungen und deren Umsetzung in der Form gehören zum Kursinhalt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Yoga

Yoga ist für alle Zielgruppen geeignet, um Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zu fördern. Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Während das klassische Hatha Yoga Atem- und Dehnübungen beinhaltet, steht bei Kundalini-Yoga die Lebensenergie im Vordergrund.
Wahrnehmungsübungen verbessern die Beziehung zum eigenen Körper. Mit Hilfe von Atemübungen (Prana) wird neue Energie getankt. Mudras (Handbewegung) wirken auf den Organismus. Eine Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, um den Alltag hinter sich zu lassen, es folgen klassische Yogastellungen (Asanas), zum Abschluss findet eine Tiefenentspannung statt. Die Übungen trainieren und kräftigen jeden Körperteil.

Kinderyoga

Kinderyoga bietet den Kindern einen idealen Ausgleich zum Schulalltag. Es schenkt ihnen eine gesunde Körperhaltung, Konzentrationsfähigkeit und verbessert das Körpergefühl. Durch Entspannung und Meditation erfahren sie Ruhe, Gelassenheit und innere Kraft.

Kinderyoga

für Kinder von 7-12 Jahren
Kurs läuft auch während der Ferien
Claudia Diehl
301401 € 36,00
Sa, 19./26.09./03./10./24.10./07.11.15, 11:00 - 12:00 Uhr
6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Kinderyoga

für Kinder von 7-12 Jahren
Claudia Diehl
301403 € 36,00
Sa, 13./20./27.02./05./12./19.03.16, 11:00 - 12:00 Uhr
6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Yoga für Jugendliche

Yoga unterstützt die Teenager eine tiefe Verbindung zu sich selbst zu schaffen. Durch die Yogaübungen wird der Körper gekräftigt und das Körpergefühl verbessert. Durch Meditation wird der Geist ruhig und Entspannungstechniken unterstützen dabei in die Stille zu kommen. Sie erhalten innere Stabilität und Selbstbewusstsein.

Yoga für Jugendliche

von 13-17 Jahren
Kurs läuft auch während der Ferien
Claudia Diehl
301431 € 44,00
Sa, 19.09.15 - 07.11.15
12:15 - 13:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Yoga für Jugendliche

von 13-17 Jahren
Claudia Diehl
301433 € 44,00
Sa, 13.02.16 - 19.03.16
12:15 - 13:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Hatha Yoga

Durch Bewegungs-, Körper- und Atembewusstseinsübungen ist es möglich, bei sich selbst anzukommen. Innere Ruhe und Ausgleich zwischen Entspannung und Spannung stärken die Kräfte für den Alltag. Dieser Kurs ist als Einstieg und Vertiefung geeignet.

Hatha Yoga

für EinsteigerInnen und Auffrischer
Marie-Luise Heinkel
301502 € 81,00
Do, 24.09.15 - 17.12.15
10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Auffrischer
Kurs läuft auch während der Ferien
Marie-Luise Heinkel
301504 € 70,00
Do, 14.01.16 - 17.03.16
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301520 € 77,00
Di, 29.09.15 - 15.12.15
18:05 - 19:35 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hohberg

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301521 € 70,00
Mo, 28.09.15 - 07.12.15
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301522 € 77,00
Di, 29.09.15 - 15.12.15
19:40 - 21:10 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Rainer Fuchs
301523 € 69,00
Do, 01.10.15 - 17.12.15
20:00 - 21:20 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301524 € 70,00
Mo, 05.10.15 - 14.12.15
10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Silvia Kopf
301526 € 55,00
Fr, 09.10.15 - 18.12.15
17:30 - 18:40 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hohberg

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301527 € 85,00
Mo, 11.01.16 - 21.03.16
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301528 € 70,00
Mo, 18.01.16 - 11.04.16
10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301529 € 84,00
Di, 19.01.16 - 26.04.16
18:05 - 19:35 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301530 € 84,00
Di, 19.01.16 - 26.04.16
19:40 - 21:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Rainer Fuchs
301531 € 62,00
Do, 21.01.16 - 14.04.16
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Silvia Kopf
301532 € 54,00
Fr, 22.01.16 - 15.04.16
17:30 - 18:40 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga - Bewegung und Stille

für Auffrischer und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Gerhard Woehrle
301582 € 49,00
Mi, 04.11.15 - 16.12.15
18:00 - 19:30 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Yoga - Bewegung und Stille lässt Sie vom Alltag entspannen und Ruhe erfahren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch

für Auffrischer und Mittelstufe
Elvira Stöckel
301540 € 84,00
Do, 24.09.15 - 17.12.15
17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch

für Mittelstufe
Elvira Stöckel
301570 € 84,00
Do, 24.09.15 - 17.12.15
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga - klassisch

In dieser Kursreihe werden klassische Yogahaltungen erlernt und vertieft. Variationen, statische und dynamische Asanas (Körperübungen), intensives Pranayama (Atemübungen) und Energiearbeit helfen dabei, den Körper zu stärken und den Geist zu kontrollieren. Entspannungs- und Meditationsübungen runden das Programm ab.

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch

für Auffrischer und Mittelstufe
Elvira Stöckel
301541 € 97,00
Do, 14.01.16 - 12.05.16
17:00 - 18:30 Uhr, 14 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch

für Mittelstufe
Elvira Stöckel
301571 € 97,00
Do, 14.01.16 - 12.05.16
19:00 - 20:30 Uhr, 14 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Übersicht der Yogakurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00-17:00	Hatha Yoga 301524 / 301528 10:15-11:45 Uhr	Yoga für einen ges. Rücken 301647 / 301651 09:45-11:15 Uhr		Hatha Yoga 301502 / 301504 10:30-12:00 Uhr	Yoga für Schwangere 301672 10:15-11:30 Uhr
17:00-21:00		Hatha Yoga 301520 / 301529 18:05-19:35 Uhr	Hatha Yoga - Bewegung und Stille 301582 18:00-19:30 Uhr		Hatha Yoga 301526 / 301532 17:30-18:40 Uhr
	Yoga für einen ges. Rücken 301642 / 301648 18:05-19:25 Uhr		Yoga für einen ges. Rücken 301646 / 301652 18:00-19:30 Uhr		Business Balance durch Yoga 301670 17:30-19:00 Uhr
		Hatha Yoga 301522 / 301530 19:40-21:10 Uhr	Hatha Yoga nach Sivananda 301590 / 301592 18:05-19:35 Uhr		
	Yoga & Pilates 302585 / 302586 19:35 - 21:05 Uhr	Hatha- und Vinyasa-Yoga 301525 19:45-21:00 Uhr	Kundalini-Yoga 301600 / 301603 19:45-21:15 Uhr	Yoga &Pilates 302588 19:40 - 21:00 Uhr	Yoga & Atemtechnik 301667 / 301668 18:50-20:10 Uhr
	Yoga für einen ges. Rücken 301644 / 301650 20:00-21:20 Uhr		Hatha- und Vinyasa-Yoga 301534 19:45-21:00 Uhr	Hatha Yoga 301523 / 301531 20:00-21:20 Uhr	

Kurse an Wochenenden

Kinderyoga	301401 / 301403	Sa. 19.09.15 / 13.02.15, 11:00-12:00 Uhr
Yoga für Jugendliche	301431 / 301433	Sa. 19.09.15 / 13.02.15, 12:15-13:30 Uhr
Mantra Yoga	301690	So. 18.10.- 21.11.15, 10:00-11:00 Uhr
Flow and grow mit Vinyasa Yoga	301693	Sa. 24.10.15, 14:00-17:00 Uhr
Yoga & Literatur	301692	Sa. 21.11.15, 11:00-16:00 Uhr
Luna Yoga - Wochenendseminar	301694	Sa. 16.01.16, 10:30-17:00 Uhr

Hatha- und Vinyasa-Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Claudia Diehl
301534 € 39,00
Mi, 30.09.15 - 04.11.15
19:45 - 21:00 Uhr, 6 Termine
Offenburg VHS 111 Entspannung
Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, der auf der Tradition von Krishnamacharya basiert. Das Vinyasa Yoga verbindet die unterschiedlichen Asanas zu einem Flow. Die Bewegung und der Atem finden sich in dieser dynamischen Abfolge zusammen. Dabei entsteht ein harmonischer Bewegungsablauf, der den TeilnehmerInnen in eine Bewegungsmeditation führt. Die Dynamik, die so entsteht, ist auch ein Ausdruck unserer modernen Lebensweise.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga nach Sivananda

Hatha Yoga nach Sivananda: Eine einheitliche Entwicklung für Körper, Geist und Seele. Gelehrt wird nach der Rishikeshreihe. Durch Tiefenentspannungstechniken finden wir zur inneren Ruhe und Kraftquelle. Durch Asanas dehnen und stärken wir Muskeln, Bänder und kräftigen die inneren Organe. Durch Pranayama erhöhen wir die Sauerstoffversorgung und die Lebensenergie. Wir reinigen, beruhigen und vitalisieren den ganzen Körper. Sonnengruß erforderlich.

Hatha Yoga nach Sivananda

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Danner
301590 € 77,00
Mi, 30.09.15 - 16.12.15
18:05 - 19:35 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga nach Sivananda

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Anita Danner
301592 € 56,00
Mi, 20.01.16 - 16.03.16
18:05 - 19:35 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung

Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist für Menschen geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefe Einsichten ermöglichen wollen. Eine typische Kundalini-Yoga-Stunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation, Platz finden z.B. die bewusste Atemführung, dynamische Bewegungen, bei denen man auch mal ins Schwitzen geraten kann, ruhige Streck- und Halteübungen, Mudras (Handhaltungen), Meditation (z.B. Mantrensingen, Atemmeditation), geführte Entspannungen. Ziel des Kundalini-Yoga ist es, die Lebensenergie (Kundalini) zu spüren und frei fließen zu lassen, um den Alltag mit Gelassenheit, Flexibilität, mehr Bewusstheit und Optimismus zu meistern.

Kundalini-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Polina Bitsch
301600 € 84,00
Mi, 30.09.15 - 16.12.15
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Polina Bitsch
301603 € 84,00
Mi, 20.01.16 - 20.04.16
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini-Yoga 50plus

Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder solche, die nicht 1 ½ Stunden auf dem Boden sitzen wollen, ist dieser Yoga-Kurs geeignet. Die meisten Übungen finden auf oder um den Stuhl statt. Körperlich gesehen hat Kundalini-Yoga 50 plus 3 Hauptziele, nämlich die Balance und Koordinationsfähigkeit zu erhalten, die Wirbelsäule aufzurichten und das Lungenvolumen wieder zu erweitern. Es unterstützt Sie Ihr Leben neu auszurichten entsprechend der sich wandelnden Bedingungen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Neuried

Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus

Beate Beiser
301620 € 56,00
Mo, 21.09.15 - 16.11.15
17:00 - 18:30 Uhr, 8 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Neuried

Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus

Beate Beiser
301621 € 56,00
Mo, 18.01.16 - 14.03.16
17:00 - 18:30 Uhr, 8 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga & Atemtechnik

Unser Atem ist im Yoga die Brücke zwischen Körper und Geist und die einfachste immer zur Verfügung stehende Entspannungshilfe. Achtsames Atmen bringt unseren Geist zur Ruhe und zwanghaftes Denken verliert ihre Macht über uns. In diesem Kurs werden Yogastellungen (Asanas), in Verbindung mit dem Atem (Pranayama) dynamisch und statisch geübt. Die Schulung unserer Achtsamkeit und die Konzentration auf den Atem regen den Stoffwechsel und den Entgiftungsprozess des Körpers an, lösen Verspannungen, bauen Stress ab und schenken uns Leichtigkeit.
Eine Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, um den Alltag hinter sich zu lassen. Es folgen Dehn- und Aufwärmübungen, um den Atemfluss anzuregen, danach vom Atem geführte Yogastellungen (z.B. Ujjayi). Zum Abschluss findet eine Tiefenentspannung und eine Atemübung statt z.B. Nasenwechselatmung (Nadhi Shodhana).

Yoga & Atemtechnik
mit Entspannungselementen
Silvia Kopf
301667 € 62,00
Fr, 09.10.15 - 18.12.15
18:50 - 20:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga & Atemtechnik
mit Entspannungselementen
Silvia Kopf
301668 € 62,00
Fr, 22.01.16 - 15.04.16
18:50 - 20:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Yoga-Übungen, regelmäßig ausgeführt, können Rückenschmerzen vorbeugen, auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen. Schwerpunkt dieses Kurses sind Yoga-Übungen, die
- die wichtigsten Rückenmuskeln stärken und dehnen
- Verspannungen lösen
- die Wirbelsäule flexibel halten.

Bei bereits vorliegenden Beschwerden und Erkrankungen im Rückenbereich ist das Einverständnis des behandelnden Arztes vor Kursbeginn einzuholen.

Yoga für einen gesunden Rücken
Werner Walter
301642 € 63,00
Mo, 05.10.15 - 14.12.15
18:05 - 19:25 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken
Werner Walter
301644 € 63,00
Mo, 05.10.15 - 14.12.15
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken
Waltraud Wernet-Walter
301646 € 43,00
Mi, 23.09.15 - 28.10.15
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken
Edeltraud Benetz
301647 € 57,00
Di, 20.10.15 - 15.12.15
09:45 - 11:15 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken
Werner Walter
301648 € 52,00
Mo, 18.01.16 - 14.03.16
18:05 - 19:25 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken
Kurs läuft auch während der Ferien
Werner Walter
301650 € 52,00
Mo, 18.01.16 - 21.03.16
20:00 - 21:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken
Edeltraud Benetz
301651 € 57,00
Di, 19.01.16 - 15.03.16
09:45 - 11:15 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken
Kurs läuft auch während der Ferien
Waltraud Wernet-Walter
301652 € 50,00
Mi, 13.01.16 - 24.02.16
18:00 - 19:30 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hormonyoga

Hormon Yoga fördert ein besseres Verständnis für sich selbst und unterstützt die Teilnehmerinnen Veränderungen anzunehmen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Daher richtet sich der Kurs an Frauen, die in die Wechseljahre kommen oder schon gekommen sind. Es werden spezielle Körperhaltungen, Energielenkungen, Atem- und Entspannungsübungen geübt, die das weibliche Hormonsystem aktivieren und Wechseljahresbeschwerden mindern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, leichte Decke, Kissen zum Sitzen, Getränk

Hohberg

Hormon Yoga
für Frauen in der Lebensmitte
Einsteigerinnen und Fortgeschrittene
Martina Rizqallah
301665 € 67,00
Di, 22.09.15 - 24.11.15
18:15 - 19:45 Uhr, 8 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt I, Musikraum im UG

Hohberg

Hormon Yoga

für Frauen in der Lebensmitte
Einsteigerinnen und Fortgeschrittene
Martina Rizqallah
301666 € 67,00
Di, 12.01.16 - 08.03.16
18:15 - 19:45 Uhr, 8 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt I, Musikraum im UG

weitere Yoga-Kurse

Mantra Yoga

die Macht des gesprochenen Wortes
Polina Bitsch
301690 € 28,00
So, 18.10.15 - 15.11.15
10:00 - 11:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Ein Mantra ist eine gedankliche oder sprechend rezitierende Silbe oder ein Wort und wird aus dem Sanskrit als Befreiung oder Einstimmung des Geistes übersetzt. Das Rezitieren von Mantras erzeugt kraftvolle energetische Schwingungen und hilft unserem Geist sich auf einen ruhigen, meditativen Zustand einzulassen.
Nach einer kurzen theoretischen Einführung beginnen wir mit leichten vorbereitenden Yoga-Übungen und singen gemeinsam heilende und wirkungsvolle Mantras aus der Tradition des Kundalini Yoga, deren Ursprung über Jahrtausende zurückgeht. Nach Kursabschluss erhalten die TeilnehmerInnen auf Wunsch Mantra-Texte und Tipps für die praktische Anwendung zu Hause.
Keine Vorkenntnisse oder besondere Singfähigkeiten erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga & Literatur

„Prophet" von Khalil Gibran"
Werner Walter
301692 € 35,00
Sa, 21.11.15, 11:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 111 - Bewegung
Passend zum Semesterschwerpunkt „Macht der Worte" wenden wir uns in diesem Workshop Texten aus dem Buch: „Der Prophet" des Schriftstellers Khalil Gibran zu. Zunächst wird ein Auszug aus dem Buch vorgestellt, danach folgt eine Yogastunde, welche die Essenz des Textes zum Inhalt hat. Als Meditation bietet sich eine Reflexion an, in der eigene Gedanken kreativ als Bild, Text oder Körpersprache zum Ausdruck gebracht werden. So erfahre ich mehr über mich und meine Welt und die Situationen, die mich fordern und fördern. Das Yoga dient als Zugang mit sich in Kontakt zu treten. Der anschließende kreative Prozess darf einfach Freude und Neugier machen. Im Vordergrund steht das Einlassen auf die Texte und deren Resonanz in mir. Der Workshop wird so Ausdruck von bereichernden Impulsen für das eigene Leben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga in russischer Sprache

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Tatjana Lyana-Probst
301695 € 43,00
Sa, 17.10.15 - 05.12.15
16:00 - 17:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Sie sprechen gerne russisch und möchten dabei die klassischen Yogahaltungen erlenen und vertiefen - dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Kursinhalte werden auf Deutsch bzw. Russisch erklärt.
Вы говорите по русски и желаете классические позы йоги изучать и углублять? Тогда этот курс для вас.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und Getränk.

Business Balance durch Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Werner Walter
301670 € 70,00
Fr, 09.10.15 - 18.12.15
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Businessyoga setzt dem hektischen Berufsalltag Ruhe und Entspannung entgegen. Es werden Übungen aus dem Hatha- und Kundalini-Yoga geübt. Die Haltung am Schreibtisch wird durch die Yogaübungen ausgeglichen. Der Körper, insbesondere der Rücken geschmeidig gedehnt, die Atmung verbessert. Die Übungen gestalten sich mit Körperarbeit, Atemtechnik, Entspannung und Meditation. Dadurch wird die innere Wahrnehmung gefördert. Stressfaktoren und dessen Auswirkungen werden in Situationen schneller wahrgenommen und gezielt durch mentale Stabilität reduziert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für Schwangere

Meri Hägele
301672 € 52,00
Fr, 23.10.15 - 11.12.15
10:15 - 11:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bewegung macht glücklich - besonders in der Schwangerschaft.
Die Schwangerschaft ist die ideale Zeit, um mit Yoga zu beginnen. Die bessere Wahrnehmung des Körpers, das bewusste Atmen und die Konzentration auf den Körper helfen die Veränderungen in einer Schwangerschaft bewusst zu erleben und zu genießen.
Sanfte Yogaübungen schenken neue Energie, helfen den Rücken zu entlasten, beweglich zu bleiben und sich durch richtige Atmung und Haltung auf die Geburt vorzubereiten.
Vorkenntnisse im Hatha-Yoga sind nicht erforderlich.
Bitte klären Sie im Vorfeld mit Ihrem behandelnden Arzt die Teilnahme ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Flow and grow mit Vinyasa Yoga

Workshop
Olga Koslowski
301693 € 23,00
Sa, 24.10.15, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 111 - Bewegung
Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Asana Praxis vertiefen möchten. Wir legen besonderen Wert auf das bewusste Erarbeiten und intensive Verweilen in den Stellungen (Asanas). Es werden mal spielerisch und entspannt, mal konzentriert und systematisch fortgeschrittene Asanas zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft erarbeitet.
Vinyasa Yoga ist ein dynamisch fließender Yoga Stil, bei dem die einzelnen Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden und aus der Bewegung heraus aufgebaut werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Luna Yoga - der weibliche Schatz im Yoga

Wochenendseminar für Fortgeschrittene
Daniela Weißhaar
301694 € 41,00
Sa, 16.01.16, 10:30 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 113 - Bewegung
Luna Yoga ist eine wohltuend belebende Yogaform heilsamer Körpererfahrung. Mit dieser eigens für Frauen entwickelte Methode können wir Harmonisierung unseres Körpers, besonders unseres Beckens erreichen. Die Übungen zielen auf die Durchblutung, Kräftigung und die Beweglichkeit des Beckens. Die Luna Yoga Übungen werden fein aufeinander abgestimmt und wirken intensiv auf tiefen Ebenen unseres Seins.
Mit Spür-, Energie- und Atemübungen, Bewegung, Musik und Entspannung verbringen wir den Tag, pflegen einen liebevollen, individuellen Umgang mit unserem Körper.
Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die eine weiblich verwurzelte Art des Yoga kennen lernen möchten oder sie schon kennen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, großes Tuch oder Handtuch, (warmes) Getränk, Pausensnack

Bewegung

Schwimmen

Babyschwimmen

Im Babyschwimmen geht es um das Wiedergewöhnen ans Wasser und das Erlernen von Griff- und Tauchtechniken. Auf die Haltung des Babys und die Wirbelsäulenstärkung wird ebenfalls eingegangen.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Oliver Born
302001 € 10,00
Sa, 19.09.15 - 19.12.15
09:15 - 10:00 Uhr, 1 Termin
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 1 Kurstag/45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Oliver Born / Rüdiger Klöser
302002 € 53,00
Sa, 19.09.15 - 19.12.15
09:15 - 10:00 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 6 Kurstage/45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Oliver Born
302004 € 10,00
Sa, 19.09.15 - 19.12.15
10:00 - 10:45 Uhr, 1 Termin
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 1 Kurstag/45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Oliver Born / Rüdiger Klöser
302005 € 53,00
Sa, 19.09.15 - 19.12.15
10:00 - 10:45 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 6 Kurstage/45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Oliver Born
302006 € 10,00
Sa, 19.09.15 - 19.12.15
10:45 - 11:30 Uhr, 1 Termin
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 1 Kurstag/45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Oliver Born / Rüdiger Klöser
302007 € 53,00
Sa, 19.09.15 - 19.12.15
10:45 - 11:30 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 6 Kurstage/ 45 Min.

Schwimm-vorbereitungskurs
für Kinder von 4-6 Jahren
Lena Hoffrichter
302014 € 80,00
Mo/Mi, 07./09./14./16.12.15/11./13.01.16,
14:30 - 16:00 Uhr
6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Kleinkinder sammeln in diesem Kurs erste Erfahrungen mit dem Element Wasser. Gemeinsam werden spielerische Bewegungserfahrungen vermittelt und erste Atemtechniken erlernt, um die Voraussetzungen für einen späteren Schwimmkurs zu legen.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurse

Auf spielerische Art und Weise erlernen Kinder die Bewegungen des Brustschwimmens und des Tauchens. Die Atemtechnik wird ebenfalls vermittelt, so dass die Kinder nach dem Kurs Grundlagen des Brustschwimmens erlernt haben und sich frei im Wasser bewegen können.

Schwimmkurs A1
für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302031 € 108,00
Mo/Mi, 28./30.09./05./07./12./14./19./21.10.15, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch

Schwimmkurs C1
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302032 € 108,00
Di, 06./13./20./27.10.15, 15:30 - 17:00 Uhr
Do, 08./15./22./29.10.15, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs D1
für Kinder ab 6 Jahren
Constanze Born
302033 € 108,00
Di, 06./13./20./27.10.15, 17:30 - 19:00 Uhr
Do, 08./15./22./29.10.15, 16:45 - 18:15 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Wochentagsrhythmus der Kinderschwimmkurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
A: 14:30-16:00 Uhr		A: 14:30-16:00 Uhr	C: 14:30-16:00 Uhr	
				B: 15:00-16:30 Uhr
	C: 15:30-17:00 Uhr	B: 16:00-17:30 Uhr		
				E: 16:30-18:00 Uhr
		E: 16:45-18:15 Uhr	D: 16:45-18:15 Uhr	
	D: 17:30-19:00 Uhr			

Alle Kinderschwimmkurse finden zweimal pro Woche statt. Aus der Tabelle können Sie die Schwimmkursangebote an den unterschiedlichen Wochentagen und Uhrzeiten ersehen. Jedes Angebot ist mit einem Buchstaben versehen. Gleiche Buchstaben in den Kursübersichten bedeuten gleiche Wochentage. Beginn und Ende der Kurse entnehmen Sie bitte der genauen Beschreibung, nachdem Sie die für Sie passende Zeitschiene dem Buchstaben zugeordnet haben.

Schwimmkurs B1
für Kinder ab 6 Jahren
Katharina Braune / Markus Schepp
302034 € 108,00
Mi, 07./14./21./28.10.15, 16:00 - 17:30 Uhr
Fr, 09./16./23./30.10.15, 15:00 - 16:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs E1
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302035 € 108,00
Mi, 07./14./21./28.10.15, 16:45 - 18:15 Uhr
Fr, 09./16./23./30.10.15, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs A2
für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302037 € 108,00
Mo/Mi, 09./11./16./18./23./25./30.11./02.12.15, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs C2
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302038 € 108,00
Di, 10./17./24.11./01.12.15, 15:30 - 17:00 Uhr
Do, 12./19./26.11./03.12.15, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Wichtige Hinweise für die Aqua- und Schwimmkurse im Hallenbad Stegermatt

Babyschwimmen:
- Die Kursgebühr gilt für ein Baby und einen Erwachsenen.
- Weitere Angehörige zahlen gesondert Eintritt.
- Für den Eintritt beim Babschwimmen erhalten Sie am ersten Kurstag an der Hallenbadkasse ein Armband, das zu jedem Termin von der Begleitperson getragen werden muss.

Kinder- und Jugendkurse, bitte mitbringen:
- geeignete Badebekleidung
- Handtuch und Duschgel

Schwimmvorbereitungskurse und Kinderschwimmkurse:
- Treffpunkt: vor dem Kurs / nach dem Kurs im Hallenbadeingang
- Die Schwimmkurse für Kinder finden ohne Anwesenheit von Erwachsenen/Eltern statt.

Eintritt und Parkgebühren:
- Die Kursgebühr beinhaltet alle Eintritte ins Hallenbad. Sie haben bis zu zwei Stunden vor Beginn oder im Anschluss an ihren Kurstermin die Möglichkeit, das Bad als regulärer Schwimmgast zu nutzen, außer montags.
- Die Parkgebühr wird unter Nachweis der Parkbelege an der Kasse im Hallenbad rückerstattet.

Schwimmkurs D2
für Kinder ab 6 Jahren
Lena Hoffrichter
302039 € 108,00
Di, 10./17./24.11./01.12.15, 17:30 - 19:00 Uhr
Do, 12./19./26.11./03.12.15, 16:45 - 18:15 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs B2
für Kinder ab 6 Jahren
Katharina Braune / Markus Schepp
302040 € 108,00
Mi, 11./18./25.11./02.12.15, 16:00 - 17:30 Uhr
Fr, 13./20./27.11./04.12.15, 15:00 - 16:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs E2
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302041 € 108,00
Mi, 11./18./25.11./02.12.15, 16:45 - 18:15 Uhr
Fr, 13./20./27.11./04.12.15, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs A3
für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302043 € 108,00
Mo/Mi, 25./27.01./01./03./15./17./22./24.02.16, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs C3

für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302045 € 108,00
Di, 26.01./02./16./23.02.16, 15:30 - 17:00 Uhr
Do, 28.01./11./18./25.02.16, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs D3

für Kinder ab 6 Jahren
Constanze Born
302046 € 108,00
Di, 19./26.01./02./16./23.2.16, 17:30-19:00 Uhr
Do, 28.01./11./18.02.16, 16:45 - 18:15 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs B3

für Kinder ab 6 Jahren
Lena Hoffrichter
302047 € 108,00
Mi, 27.01./03./17./24.02.16, 16:00 - 17:30 Uhr
Fr, 29.01./12./19./26.02.16, 15:00 - 16:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs E3

für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302049 € 108,00
Mi, 27.01./03./17./24.02.16, 16:45 - 18:15 Uhr
Fr, 29.01./12./19./26.02.16, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Erwachsenen-Schwimmkurs

Sie erlernen Grundübungen und die Koordination des Brustschwimmens. Außerdem werden Ihnen das Tauchen, ins Wasser springen, sich im tiefen Wasser zu bewegen und Atemtechniken näher gebracht.

Erwachsenen-Schwimmkurs
Team der VHS
302060 € 116,00
Mi/Do, 21./22./28./29.10./11./12./18./19./25.11.15, 20:00 - 21:30 Uhr
9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Erwachsenen-Schwimmkurs
Team der VHS
302062 € 116,00
Mi/Do, 20./21./27./28.01./03./11./17./18./24.02.16, 20:00 - 21:30 Uhr
9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Technik-Schwimmkurs
Samantha Schröder
302080 € 81,00
Mo, 19.10.15 - 30.11.15
21:00 - 22:00 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
In diesem Schwimmkurs für Erwachsene sind alle willkommen, die ihre Technik und Ausdauer verbessern möchten. Voraussetzung ist eine solide Basistechnik der drei von vier olympischen Schwimmstilen: Kraul, Brust und Rücken. Diese drei Techniken werden wir durch spezifische Übungen verbessern, um einen ökonomischen, kraftsparenden Schwimmstil zu erreichen. Aufgrund der kleinen Gruppengröße kann individuell korrigiert, sowie auf Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden.
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness

In diesen Kursen erfahren Sie ein aktives und schonendes Gymnastikprogramm, das Verspannungen löst und Ihre psychische und physische Leistungsfähigkeit verbessert. Die Kurse werden in brusttiefem Wasser durchgeführt und sind somit auch für Nichtschwimmer und im Wasser unsichere Personen geeignet. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt.

Aqua-Fitness
Annette Gert
302101 € 99,00
Do, 24.09.15 - 03.12.15
18:15 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Annette Gert
302102 € 99,00
Do, 24.09.15 - 03.12.15
19:05 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302103 € 108,00
Fr, 18.09.15 - 04.12.15
10:00 - 10:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302104 € 108,00
Fr, 18.09.15 - 04.12.15
11:00 - 11:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302105 € 108,00
Di, 15.09.15 - 08.12.15
09:00 - 09:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302106 € 108,00
Di, 15.09.15 - 08.12.15
10:00 - 10:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302107 € 118,00
Mi, 16.09.15 - 09.12.15
12:00 - 12:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302108 € 118,00
Mi, 16.09.15 - 09.12.15
13:00 - 13:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302112 € 118,00
Mo, 21.09.15 - 14.12.15
18:30 - 19:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302113 € 118,00
Mo, 21.09.15 - 14.12.15
19:30 - 20:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302114 € 118,00
Mo, 21.09.15 - 14.12.15
20:30 - 21:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Barbara Schmittner
302118 € 99,00
Di, 22.09.15 - 01.12.15
20:00 - 20:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anita Schäck
302119 € 118,00
Mi, 23.09.15 - 16.12.15
18:15 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anita Schäck
302120 € 118,00
Mi, 23.09.15 - 16.12.15
19:15 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302122 € 90,00
Mo, 11.01.16 - 14.03.16
18:30 - 19:15 Uhr, 9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302123 € 90,00
Mo, 11.01.16 - 14.03.16
19:30 - 20:15 Uhr, 9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302124 € 90,00
Mo, 11.01.16 - 14.03.16
20:30 - 21:15 Uhr, 9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Barbara Schmittner
302125 € 90,00
Di, 12.01.16 - 22.03.16
20:00 - 20:45 Uhr, 9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Annette Gert
302126 € 99,00
Do, 14.01.16 - 17.03.16
18:15 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Annette Gert
302127 € 99,00
Do, 14.01.16 - 17.03.16
19:05 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302128 € 118,00
Di, 19.01.16 - 26.04.16
09:00 - 09:45 Uhr, 12 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302129 € 118,00
Di, 19.01.16 - 26.04.16
10:00 - 10:45 Uhr, 12 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302130 € 118,00
Fr, 22.01.16 - 29.04.16
10:00 - 10:45 Uhr, 12 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302131 € 118,00
Fr, 22.01.16 - 29.04.16
11:00 - 11:45 Uhr, 12 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anita Schäck
302132 € 81,00
Mi, 20.01.16 - 16.03.16
18:15 - 19:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anita Schäck
302133 € 81,00
Mi, 20.01.16 - 16.03.16
19:15 - 20:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302134 € 99,00
Mi, 20.01.16 - 13.04.16
12:00 - 12:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302135 € 99,00
Mi, 20.01.16 - 13.04.16
13:00 - 13:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness 60plus

In diesen Kursen erfahren Sie ein aktives und schonendes Gymnastikprogramm, das Verspannungen löst und Ihre psychische und physische Leistungsfähigkeit verbessert. Die Kurse werden in brusttiefem Wasser durchgeführt und sind somit auch für Nichtschwimmer und im Wasser unsichere Personen geeignet. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt.

Aqua-Fitness 60plus
Barbara Lasch
302166 € 118,00
Di, 22.09.15 - 15.12.15
12:30 - 13:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness 60plus
Barbara Lasch
302167 € 79,00
Di, 19.01.16 - 15.03.16
12:30 - 13:15 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Übersicht der Aqua-Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00 - 14:00		Aqua-Fitness 302105 / 302128 09:00-09:45 Uhr			Aqua-Balance 302176 / 302177 09:15-10:00 Uhr
		Aqua-Fit mit Babybauch 302160 / 302161 09:00-09:45 Uhr	Aqua-Fitness 302107 / 302134 12:00-12:45 Uhr		Aqua-Fitness 302103 / 302130 10:00-10:45 Uhr
		Aqua-Fit / Mollig und Mobil 302162 / 302163 10:00-10:45 Uhr	Aqua-Fitness 302108 / 302135 13:00-13:45 Uhr		Aqua-Fitness 302104 / 302131 11:00-11:45 Uhr
		Aqua-Fitness 302106 / 302129 10:00-10:45 Uhr			
		Aqua-Fitness 60plus 302166 / 302167 12:30-13:15 Uhr			
18:00 - 22:00	Aqua-Fitness 302112 / 302122 18:30-19:15 Uhr		Aqua-Fitness 302119 / 302132 18:15-19:00 Uhr	Aqua-Fitness 302101 / 302126 18:15-19:00 Uhr	
	Aqua-Fitness 302113 / 302123 19:30-20:15 Uhr	Aqua-Fitness 302118 / 302125 20:00-20:45 Uhr	Aqua-Fitness 142302120 / 302133 19:15-20:00 Uhr	Aqua-Fitness 302102 / 302127 19:05-19:50 Uhr	
	Aqua-Fitness 302114 / 302124 20:30-21:15 Uhr	Aqua-Jogging 302186 / 302187 21:15-22:00 Uhr			

Aqua-Fit mit Babybauch

Frauen in der Schwangerschaft bekommen in diesem Kurs eine gelenkschonende und sanfte Möglichkeit auch in der Schwangerschaft sportlich aktiv zu bleiben. Die Bewegung im Wasser wirkt bei zunehmendem Gewicht besonders entlastend und typische Schwangerschaftserscheinungen wie z.B. Rückenbeschwerden werden gelindert. Das Ungeborene reagiert positiv auf die schaukelnden Bewegungen im Wasser und zudem werden störende Geräusche abgeschirmt.
Dieser Kurs ist eine optimale Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs und für Nichtschwimmer geeignet.
Sprechen Sie bitte zuvor mit Ihrem/r Frauenarzt/ärztin, um sicher zu gehen, dass keine Gegenanzeigen vorliegen.
Bitte beachten:
Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fit mit Babybauch

für Schwangere ab der 16 SSW.
Tanja Scheuer
302160 € 70,00
Di, 13.10.15 - 24.11.15
09:00 - 09:45 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fit mit Babybauch

für Schwangere ab der 16 SSW.
Tanja Scheuer
302161 € 70,00
Di, 12.01.16 - 23.02.16
09:00 - 09:45 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fit / Mollig und Mobil

Ein Kurs für „starke“ Männer und Frauen, egal ob 5 oder 50 Kilo zu viel. Im Wasser fühlt man sich mobil und kann trainieren ohne seine Gelenke zu überlasten. Wir kurbeln die Fettverbrennung an und das Gefühl der Leichtigkeit sorgt für eine extra Portion Motivation. Zudem tragen unterschiedliche Geräte, Musik und ein abwechslungsreiches, herausforderndes Programm zur Steigerung des Wohlbefindens bei. Das Programm ist ein den ganzen Körper umfassendes Kraft- und Herzkreislauftraining, bei dem der Spaß nie zu kurz kommt.

Aqua-Fit / Mollig und Mobil

Tanja Scheuer
302162 € 70,00
Di, 13.10.15 - 24.11.15
10:00 - 10:45 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fit / Mollig und Mobil

Tanja Scheuer
302163 € 70,00
Di, 12.01.16 - 23.02.16
10:00 - 10:45 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Balance

Auf sanfte Weise wird die Skelettmuskulatur gekräftigt, mobilisiert und gedehnt. Das ganzheitliche Bewegungstraining im Wasser ist besonders gelenkschonend. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

Aqua-Balance

Barbara Schmittner
302176 € 99,00
Fr, 25.09.15 - 04.12.15
09:15 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Balance

Kurs läuft auch während der Ferien
Barbara Schmittner
302177 € 99,00
Fr, 15.01.16 - 18.03.16
09:15 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging entlastet die Gelenke, reduziert Stress und baut die Muskulatur auf. Die gesamte Bauch-Beine-Po-Muskulatur wird trainiert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert.

Aqua-Jogging

Katharina Braune
302186 € 99,00
Mo, 28.09.15 - 07.12.15
21:15 - 22:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Jogging

Katharina Braune
302187 € 81,00
Mo, 18.01.16 - 14.03.16
21:15 - 22:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Fitness

Dance-Aerobic
Nina Isen
302200 € 65,00
Mo, 05.10.15 - 01.02.16
17:20 - 18:20 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Aus einfachen Aerobic-Schritten entsteht eine komplette Dance-Choreografie. Im Vordergrund stehen dabei natürlich Spaß und Freude an der Bewegung. Abgerundet wird das Ganze mit fetziger und abwechslungsreicher Musik, die den Alltagsstress in den Hintergrund rücken lässt.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Aroha®
Ausdauer - Kraft - Entspannung
Christine Lythje
302202 € 47,00
Do, 08.10.15 - 17.12.15
09:15 - 10:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Inspiriert von den Kampftänzen der neuseeländischen Maori, vom KungFu mit der Kontrolle in An- und Entspannung und vom Tai Chi mit seinen runden fließenden Bewegungen hilft Aroha Agressionen und Stress abzubauen. Mit speziell dazu entwickelter Musik im 3/4 Takt zeichnet sich dieses Training außerdem durch starke, kraftbetonte Abläufe und anschließende weiche Bewegungen aus.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Drums Alive® - mit Fitnesselementen
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Jutta Zimmermann
302204 € 50,00
Di, 13.10.15 - 08.12.15
17:10 - 18:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Drums Alive® ist seit Jahren ein Trend in der Fitness Welt. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache und dynamische Bewegungen mit dem Trommelrhythmus. Drums Alive® steigert die physische und mentale Fitness, baut Stress ab und macht einfach Spaß. Getrommelt wird mit Drum-Sticks auf dem großen Gymnastikball, zu motivierender Musik. Hinzu kombiniert werden Kräftigungsübungen für den Rücken und für eine bewegliche Wirbelsäule. Effektive Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur und Stretching machen aus dieser Trainingseinheit einen perfekten Ausgleich zum Alltag.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Step Plus
Step-Grundkenntnisse erforderlich
Olga Lingor
302210 € 105,00
Mo, 05.10.15 - 14.03.16
18:30 - 19:50 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Step-Aerobic ist eine Wohltat für das Herz-Kreislaufsystem und stärkt Muskeln, die im Alltag vernachlässigt werden. Abgerundet wird das Programm mit Kräftigungsübungen. Allgemeine Ausdauer und körperliche Kraft und Koordination in den Bewegungsabläufen werden gesteigert.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Latino - Fitness für Jugendliche
In diesem Kurs bekommt ihr ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen vermittelt. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnesstraining. Das Fitness-Programm verbindet Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining und verbessert somit die Ausdauer, formt und strafft die Figur.
Die Tanzbewegungen und -schritte sind leicht zu erlernen. Der Kurs ist für Jedermann/-frau geeignet, da keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Latino - Fitness für Jugendliche

für Jugendliche ab 13 Jahren
Kurs läuft auch während der Ferien
Liliana González de Münzer
302215 € 26,00
Fr, 23.10.15 - 11.12.15
16:00 - 16:50 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Latino - Fitness für Jugendliche

für Jugendliche ab 13 Jahren
Liliana González de Münzer
302217 € 21,00
Fr, 22.01.16 - 04.03.16
16:00 - 16:50 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®
ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnesstraining. Das ZUMBA®-Programm verbindet Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining und verbessert somit die Ausdauer, formt und strafft die Figur.
Die Tanzbewegungen und -schritte sind leicht zu erlernen. Der ZUMBA®-Kurs ist für Jedermann/-frau geeignet, da keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Neuried

Zumba- Kids®

für Kinder von 6 - 12 Jahren
Sanni Usbeck
302225 € 33,00
Di, 06.10.15 - 15.12.15
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Zumba- Kids® ist ein spezielles Bewegungskonzept für Kinder auf der Grundlage der Zumba Tanz- und Fitnessphilosophie. Bei Zumba- Kids® steht der Spaß an der Bewegung und am Tanzen im Vordergrund. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen, die Choreografien kinderfreundlich und die Musik ist abwechslungsreich und fröhlich - der perfekte Sapß für tanzfreudige und bewegungshungrige Kids. Und ganz nebenbei wird auch Balance, Koordination, Konzentration sowie Teamwork gefördert.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®
für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302228 € 45,00
Do, 24.09.15 - 17.12.15
17:30 - 18:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®
für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302229 € 32,00
Do, 14.01.16 - 10.03.16
17:30 - 18:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®
für EinsteigerInnen
Inna Ressler
302231 € 45,00
Do, 12.11.15 - 17.03.16
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Hildegund Zweier
302232 € 45,00
Fr, 25.09.15 - 18.12.15
18:40 - 19:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Hildegund Zweier
302233 € 38,00
Mo, 05.10.15 - 14.12.15
17:40 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Eugenie Hess
302234 € 38,00
Mi, 30.09./07./28.10./04./11./18./25.11./02./09./16.12.15, 19:00 - 19:50 Uhr
10 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Maria Vetter
302235 € 45,00
Mo, 21.09.15 - 14.12.15
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Maria Vetter
302238 € 38,00
Di, 22./29.09./06./27.10./10./17./24.11./01./08./15.12.15, 19:20 - 20:10 Uhr
10 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Neuried

Zumba® - Fitness
Sanni Usbeck
302236 € 40,00
Di, 06.10.15 - 15.12.15
19:15 - 20:15 Uhr, 10 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Zumba® - Fitness
Sorana-Maria Crisan
302239 € 38,00
Mi, 30.09.15 - 09.12.15
19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Zumba® - Fitness
Sorana-Maria Crisan
302240 € 38,00
Mi, 30.09.15 - 09.12.15
20:00 - 20:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Hildegund Zweier
302243 € 32,00
Fr, 15.01.16 - 11.03.16
18:40 - 19:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Hildegund Zweier
302244 € 32,00
Mo, 18.01.16 - 21.03.16
17:40 - 18:30 Uhr, 8 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Eugenie Hess
302245 € 32,00
Mi, 20.01.16 - 16.03.16
19:00 - 19:50 Uhr, 8 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Maria Vetter
302246 € 32,00
Mo, 18.01.16 - 14.03.16
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Maria Vetter
302248 € 45,00
Di, 19.01.16 - 26.04.16
19:20 - 20:10 Uhr, 12 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® mit Bodystylingelementen

ZUMBA® mit Bodystylingelementen ist ein Kursprogramm, bei dem man sich fit halten und reichlich Kalorien verbrennen kann. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wird im Aerobic-Stil getanzt. Hinzu kommen Kräftigungs- sowie Straffungsübungen für Bauch, Beine und Po.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Zumba® mit Bodystylingelementen
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Heidi Fingado
302270 € 75,00
Mo, 21.09.15 - 14.12.15
09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® mit Bodystylingelementen
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Heidi Fingado
302272 € 52,00
Mo, 18.01.16 - 14.03.16
09:30 - 11:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Cross-Fit

Cross-Fit ist ein modernes Zirkeltraining mit dem sogenannten „Team-Push-Effekt“. Ihr lernt auf eine ganz neue Art euren Körper kennen, indem Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination in einem geschult und trainiert werden. Es werden verschiedene Hilfsmittel wie z.B. Tube, Stepper und Hanteln eingesetzt.
Ein Kurs für alle, die Fitness in der Gruppe mögen.

Cross-Fit
für Jugendliche ab 13 Jahren
Kurs läuft auch während der Ferien
Rebecca Herrmann
302308 € 33,00
Fr, 23.10.15 - 18.12.15
15:00 - 16:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Cross-Fit
für Jugendliche ab 13 Jahren
Rebecca Herrmann
302318 € 33,00
Fr, 15.01.16 - 11.03.16
15:00 - 16:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Fitness spezial

Fit ohne Geräte

Sie möchten Ihre Kraft und Kondition verbessern ohne aufwendige Geräte zu benutzen? Dann trainieren Sie mit dem einfachsten Fitnessgerät - Ihrem eigenen Körpergewicht! Die Übungen beanspruchen viele Muskelpartien und ganze Bewegungsabläufe, dadurch werden nicht nur die einzelnen Muskeln gestärkt, sondern auch das Zusammenspiel und die Effizienz der einzelnen Körperregionen trainiert. Durch das Training kommt es seltener zu muskulären Dysbalancen als bei dem herkömmlichem Krafttraining. Sie lernen viele Übungen kennen, die Sie Zuhause effektiv anwenden können, um nach dem Winter gestärkt in den Frühling zu starten.

Fit ohne Geräte
Training mit dem eigenen Körpergewicht
Markus Schepp
302320 € 53,00
Mi, 07.10.15 - 16.12.15
20:20 - 21:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Fit ohne Geräte
Training mit dem eigenen Körpergewicht
Markus Schepp
302321 € 43,00
Mi, 20.01.16 - 16.03.16
20:20 - 21:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Fit ohne Geräte
Training mit dem eigenen Körpergewicht
Markus Schepp
302322 € 53,00
Mi, 07.10.15 - 16.12.15
10:30 - 11:40 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Fit ohne Geräte
Training mit dem eigenen Körpergewicht
Markus Schepp
302323 € 43,00
Mi, 20.01.16 - 16.03.16
10:30 - 11:40 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Fit und Mobil
Marion Lang
302326 € 31,00
Do, 08.10.15 - 12.11.15
08:30 - 09:50 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Ziel einer jeden Stunde ist es, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu erhalten. Herz-Kreislauftraining, Osteoporose-Prophylaxe und Funktionsgymnastik sind ebenso Inhalte des Kurses wie Körpererfahrung, Dehnungsübungen und Entspannung. Gesundheit und Lebensfreude werden durch Bewegung aktiviert und gefördert.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Der Spitalverein Offenburg, die Volkshochschule Offenburg und das Seniorenbüro Offenburg laden Sie ein:

Alt – jeder will es werden, keiner will es sein

Veranstaltungsreihe in Offenburg 2015

Das Kursangebot des Gesundheitszentrums der VHS Offenburg – von den Fachärzten des Ortenau Klinikums empfohlen!

Infos und Programm unter:
www.gesund-altern-ortenau.de

Seniorenbüro Offenburg

VHS Offenburg

Spitalverein Offenburg e.V.
Förderkreis Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Die Teilnahme an den Veranstaltungen des Spitalvereins ist kostenlos, Spenden sind willkommen.
www.spitalverein-offenburg.de

ORTENAU KLINIKUM Offenburg-Gengenbach

Baby-Massage

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Baby und erlernen Sie die traditionelle, indische Babymassage nach Frédérik Leboyer. Eine Massage ist ein wunderschönes Erlebnis für Sie und Ihr Baby. Über die Berührung trägt die Massage zu einer tieferen Verständigung bei und festigt Ihre Bindung.
Das Kind erfährt so Geborgenheit, Halt und Vertrauen. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen zur motorischen Entwicklung Ihres Kindes. Für Fragen steht Ihnen die Kursleiterin gerne beratend zur Seite.

Baby-Massage

ab der 8. Lebenswoche
Angelika Teufel
302300 € 41,00
Fr, 09.10.15 - 04.12.15
10:00 - 11:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: Handtuch, Wickelutensilien, evtl. Babyfläschchen, bequeme Kleidung

Baby-Massage

ab der 8. Lebenswoche
Angelika Teufel
302302 € 41,00
Fr, 15.01.16 - 11.03.16
10:00 - 11:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: Handtuch, Wickelutensilien, evtl. Babyfläschchen, bequeme Kleidung

Fit for kids

Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter

für Mädchen und Jungen ab 4 Jahren
Melanie Mayer
302304 € 40,00
Mi, 23.09.15 - 16.12.15
16:00 - 16:50 Uhr, 12 Termine
Sporthalle TuS Windschläg
Vielfältige attraktive Bewegungsangebote an modernen Großgeräten. Einsatz von Handgeräten und Materialien. Das Sammeln von Bewegungserfahrungen mit und in der Gruppe fördert eine gesunde körperliche und soziale Entwicklung unserer Kinder. Mit viel Spaß und Schwung werden koordinative Fähigkeiten genauso trainiert wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Power und Spaß

Für alle die Spaß an der Bewegung haben. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper mit verschiedenen Geräten wie Hanteln, Brazil, Overball und Steppbrettern. Eine einfache Choreografie mit motivierender Musik und gezielten Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur runden die Stunde ab.
Spaß und Fitness sorgen für einen optimalen Start in den Tag mit einem guten Körpergefühl.

Power und Spaß

am Mittwochmorgen
Jutta Zimmermann
302340 € 63,00
Mi, 30.09.15 - 16.12.15
09:00 - 10:20 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Power und Spaß

am Mittwochmorgen
Jutta Zimmermann
302348 € 46,00
Mi, 20.01.16 - 16.03.16
09:00 - 10:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Step & more

Mehr als ein stures „Auf und ab“ auf einem kleinen Treppchen. Im ersten Teil des Abends wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskelkraft und Ausdauer verbessert, im zweiten Teil folgt Funktionsgymnastik für Bauch und Oberkörper.

Step & more

Gerda Bohnert
302212 € 52,00
Mo, 21.09.15 - 07.12.15
18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Step & more

Gerda Bohnert
302213 € 36,00
Mo, 18.01.16 - 14.03.16
18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Body-Complete

Es erwartet Sie ein individuelles und abwechslungsreiches Präventions-Programm durch gezielte Übungen mit Bändern, Hanteln, Beinmanschetten sowie Stepper.
Die TeilnehmerInnen erlernen eine leichte Aerobic-Choreografie für das übliche „Warm Up“ bzw. „Herzkreislauftraining“, danach geht es weiter zum Ganzkörperprogramm mit verschiedenen Muskelstraffungsübungen sowie zum späteren „Cool Down“ mit Dehn- und Stretchübungen. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm ohne Langeweile.

Body-Complete
Katarina Busam
302380 € 76,00
Di, 15.09.15 - 08.12.15
19:50 - 21:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Jutta Zimmermann
302382 € 76,00
Do, 17.09.15 - 10.12.15
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Katarina Busam
302386 € 76,00
Di, 19.01.16 - 26.04.16
19:50 - 21:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Silke Klötzle
302387 € 76,00
Mi, 13.01.16 - 20.04.16
19:40 - 21:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Jutta Zimmermann
302388 € 64,00
Do, 14.01.16 - 24.03.16
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Silke Klötzle
302381 € 76,00
Mi, 23.09.15 - 09.12.15
19:40 - 21:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Übersicht der Bewegungskurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-13:00		Mit 60 fängt das Leben an 302820 / 302822 08:45-09:35 Uhr	Power und Spaß am Morgen 302340 / 302348 09:00-10:20 Uhr		
		Bewegungstraining für Frauen über 60 302800 09:00-09:50 Uhr	Lauftreff für Jedermann / -frau 302482 / 302484 09:00-10:00 Uhr	Fit und Mobil 302326 08:30-09:50	
		Bewegungstraining für Frauen über 60 302802 10:00-10:50 Uhr	Fit ohne Geräte 302322 / 302323 10:30-11:40 Uhr	Aroha® 302202 09:15-10:15 Uhr	
		Bewegungstraining für Frauen über 60 302804 11:00-11:50 Uhr		five® Mehr Beweglichkeit für Rücken und Gelenke 302442 11:30-12:30 Uhr	
17:00-22:00	Dance-Aerobic 302200 17:20-18:20 Uhr	Nordic Walking 302480 10:00-11:00 Uhr			Cross-Fit für Jugendliche 302304 / 302308 15:00-16:00 Uhr
	Mollig und mobil 302430 / 302431 18:00-18:50 Uhr / 19:00-19:50 Uhr			PowerMove 302402 / 302404 18:00-19:20 Uhr	
	Outdoor-Fitness 302460 / 302461 18:30-19:30 Uhr	Drums Alive® - mit Fitnesselementen 302204 17:10-18:30 Uhr	Power Workout 302440 18:00-19:20 Uhr	Fitnessgymnastik 302400 / 302401 18:30-19:20 Uhr	
	Step & more 302212 / 302213 18:30-19:30 Uhr	Body-Complete 302380 / 302386 19:50-21:20 Uhr	Body-Complete 302381 / 302387 19:40-21:10 Uhr		
	Step Plus 302210 18:30-19:50 Uhr			Body-Complete 302382 / 302388 19:30-21:00 Uhr	Beckenbodentraining mit Yoga 302790 19:10-20:40 Uhr
	Sanftes Workout 302578 / 302579 20:00-20:45 Uhr		Fit ohne Geräte 302320 / 302321 20:20-21:30 Uhr		

Fitnessgymnastik

Mit moderner Musik wollen wir Körper und Organismus wieder richtig in Schwung bringen. Die Ausdauer soll verbessert, Beweglichkeit wieder hergestellt und auch Entspannung geübt werden.

Fitnessgymnastik
Heidi Fingado
302400 € 54,00
Do, 24.09.15 - 17.12.15
18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Fitnessgymnastik
Heidi Fingado
302401 € 41,00
Do, 14.01.16 - 17.03.16
18:30 - 19:30 Uhr, 9 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

PowerMove - Fitnessgymnastik

Der Kurs bietet abwechslungsreiche und anspruchsvolle Aerobic-Choreografien mit anschließendem Workout zur Muskelkräftigung und stellt damit einen perfekten Ausgleich zum Alltagsstress dar.

PowerMove - Fitnessgymnastik
Nicole Spinner
302402 € 56,00
Do, 08.10.15 - 17.12.15
18:00 - 19:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

PowerMove - Fitnessgymnastik
Nicole Spinner
302404 € 45,00
Do, 21.01.16 - 17.03.16
18:00 - 19:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Mollig und mobil

Je nach Leistungsfähigkeit und Trainingsstand, ohne Altersgrenze oder Leistungsdruck, werden im Sinne eines einheitlichen Konzepts die Fitness und das körperliche Wohlbefinden wiederhergestellt, erhalten und verbessert. An ein 20 - 30-minütiges Herz-Kreislauftraining mit koordinativen Elementen schließt das Muskelaufbau- und Beweglichkeitstraining für die Rumpfmuskulatur, d.h. Schultergürtel, Bauch-Beine-Po inklusive Beckenbodengymnastik, an. Die Stunde klingt aus mit einem Dehn- und Entspannungsprogramm, wobei spezielle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen und oft zu krankhaften Veränderungen am Bewegungsapparat führen, intensiv bearbeitet und gedehnt werden. Nicht zu vergessen ist der psychische Aspekt des Sich-Wohlfühlens in einer Gruppe Gleichgesinnter, die sich regelmäßig austauschen.

Mollig und mobil
Jutta Schmid
302430 € 64,00
Mo, 21.09.15 - 29.02.16
18:00 - 18:50 Uhr, 17 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Mollig und mobil
Jutta Schmid
302431 € 64,00
Mo, 21.09.15 - 29.02.16
19:00 - 19:50 Uhr, 17 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Power Workout
Susanne Bächle
302440 € 113,00
Mi, 16.09.15 - 17.02.16
18:00 - 19:20 Uhr, 18 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Mal richtig Dampf ablassen zu fetziger Musik: Verbesserung der Ausdauer und Koordination stehen im Vordergrund. Mit Einsatz von Hanteln, Tubes, Langhanteln und anderen Trainingsgeräten wird die gesamte Muskulatur des Körpers gekräftigt.
LERNE DEINE GRENZEN KENNEN!
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

five® - mehr Beweglichkeit für Rücken und Gelenke
Rolf Birk
302442 € 29,00
Do, 15.10.15 - 26.11.15
11:30 - 12:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Der 60-minütige five®-Gymnastikkurs ist ein unkonventionelles und revolutionäres Beweglichkeitskonzept. five® wirkt effizient bei Rücken- und Gelenkbeschwerden und fördert das natürliche Wohlbefinden. Vorbeugend wirken die five®-Übungen leistungssteigernd. Das Konzept basiert auf den Gesetzen der Biokinematik.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Outdoor - Fitness

Nach Art militärischer Ausbildung und nach neuen Erkenntnissen der Sportmedizin wurde dieses Fitnessprogramm zu einem herausfordernden Programm zusammengestellt. Neben Ausdauer, Kraft und Koordination wird der Muskelaufbau mit vielfältigen Übungen alleine oder im Team im Outdoorbereich trainiert. Der Kurs findet bei jedem Wetter im Freien statt, mitunter auch in anspruchsvollem Gelände. Es kommt nicht darauf an, wie fit man ist, sondern ob man bereit ist, sich motivieren zu lassen und an seine Grenzen zu gehen. Erleben Sie Leistungssteigerung, Spaß und Teamgeist in der Gruppe.

Outdoor - Fitness - das Powerprogramm

Team der VHS
302460 € 45,00
Mo, 28.09.15 - 07.12.15
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Foyer
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Outdoor - Fitness - das Powerprogramm

Team der VHS
302461 € 36,00
Mo, 18.01.16 - 14.03.16
18:00 - 19:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Foyer
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Laufen / Walken

Lauftreff für jedermann/-frau

Dieser Kurs richtet sich an Jedermann/ -frau, die gerne in einer Gruppe mit kompetenter Betreuung etwas für ihre Fitness tun wollen. In kleinen Schritten wird auf 30 Minuten Joggen ohne Pause hingearbeitet. Dabei stehen Spaß und Freude, Teamgeist und Motivation in der Gruppe im Vordergrund.

Lauftreff für Jedermann/ -frau

Markus Schepp
302482 € 50,00
Mi, 07.10.15 - 16.12.15
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Foyer
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Lauftreff für Jedermann/ -frau

Markus Schepp
302484 € 40,00
Mi, 20.01.16 - 16.03.16
09:00 - 10:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Foyer
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Nordic Walking für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Silke Sommer
302480 € 42,00
Di, 13.10.15 - 17.11.15
10:00 - 11:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Foyer
Nordic Walking ist ein optimales Herz-Kreislauftraining für alle Altersgruppen, ist gelenkschonend und aktiviert die gesamte Muskulatur in moderater Art und Weise. Ein hervorragendes Training für alle, die sich gerne an der frischen Luft bewegen.
Leihgebühr für Stöcke: 5,00 €
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Pilates

Ein intensives Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates für eine optimale Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und eine tolle Figur. Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Fließende Bewegungsabläufe, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven aber gleichzeitig erholsamen Training. Entspannung und Körperwahrnehmung wirken Alltagsstress entgegen.

„Nach 10 Stunden
fühlen Sie einen Unterschied,
nach 20 Stunden
sehen Sie einen Unterschied,
nach 30 Stunden
haben Sie einen neuen Körper.“
(Joseph Pilates)

Pilates-Training

für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
302500 € 58,00
Di, 22.09.15 - 15.12.15
17:30 - 18:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Birgitta Kipper
302502 € 58,00
Fr, 25.09.15 - 11.12.15
16:30 - 17:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Birgitta Kipper
302503 € 58,00
Fr, 25.09.15 - 11.12.15
17:45 - 18:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Heidi Fingado
302504 € 58,00
Di, 22.09.15 - 15.12.15
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
302506 € 39,00
Di, 19.01.16 - 15.03.16
17:30 - 18:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Christine Waag
302507 € 41,00
Fr, 22.01.16 - 11.03.16
16:30 - 17:30 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Christine Waag
302508 € 41,00
Fr, 22.01.16 - 11.03.16
17:45 - 18:45 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Fit und entspannt mit Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Ines Adler
302525 € 58,00
Do, 17.09.15 - 10.12.15
18:20 - 19:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Fit und entspannt mit Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Ines Adler
302526 € 48,00
Do, 14.01.16 - 17.03.16
18:20 - 19:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302528 € 109,00
Fr, 18.09.15 - 26.02.16
09:00 - 10:00 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302529 € 109,00
Fr, 18.09.15 - 26.02.16
10:00 - 11:00 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302530 € 109,00
Fr, 18.09.15 - 26.02.16
11:00 - 12:00 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Schäck
302532 € 46,00
Do, 22.10.15 - 17.12.15
17:15 - 18:15 Uhr, 8 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Heidi Fingado
302535 € 39,00
Di, 19.01.16 - 15.03.16
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Schäck
302536 € 46,00
Do, 21.01.16 - 24.03.16
17:15 - 18:15 Uhr, 8 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training After-Work

für Fortgeschrittene
Christiane Lukas
302565 € 106,00
Mi, 07.10.15 - 16.03.16
18:30 - 19:30 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Hohberg

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Birgitta Kipper
302537 € 50,00
Di, 12.01.16 - 22.03.16
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Hohberg

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Birgitta Kipper
302533 € 50,00
Di, 22.09.15 - 01.12.15
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Hohberg

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Birgitta Kipper
302534 € 50,00
Di, 22.09.15 - 01.12.15
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Hohberg

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Birgitta Kipper
302538 € 50,00
Di, 12.01.16 - 22.03.16
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Ich beweg mich - Pilates

für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302568 € 58,00
Di, 06.10.15 - 15.12.15
20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Übersicht der Kursangebote Tanz auf den Seiten 98 und 99.

Kurstitel	KursleiterIn		Beginn, Termine		
Just Dance	Team der VHS	209012	Sa, 10.10.15, 11:15-12:15 Uhr	10	VHS Kulturforum
Hip Hop für Jugendliche	Natalie Doan	209020	Mi, 07.10.15, 16:00-17:00 Uhr	6	VHS Kulturforum
Tanzen - so leicht wie eine Feder	Team der VHS	209010	Sa, 10.10.15, 10:00-10:45 Uhr	10	VHS Kulturforum
Ballett - Schnupperkurs für Jugendliche	Alexandra Castañeda Obando	209057	Fr, 09.10.15, 15:30-16:45 Uhr	2	VHS Kulturforum
Folklore	Angélica Scherman Leaño	209120	Mi, 28.10.15, 20:00-21:00 Uhr	6	VHS Kulturforum
Salsa Cubana für EinsteigerInnen	Hilmar Hess	209202	Sa, 11.10.15, 12:00-18:00 Uhr	1	VHS Kulturforum
Fit mit Gymnastik & Tanz	Gerda Bohnert	209158	Fr, 09.10.15, 09:00-10:00 Uhr	8	VHS Kulturforum
Flamencotanz EinsteigerInnen	Barbara Cramer	209112	Mo, 05.10.15, 21:00-22:00 Uhr	8	VHS Kulturforum
Flamencotanz EinsteigerInnen	Barbara Cramer	209114	Mo, 18.01.15, 21:00-22:00 Uhr	8	VHS Kulturforum
Flamencotanz Fortgeschrittene	Barbara Cramer	209116	Mo, 28.09.15, 19:40-20:55 Uhr	10	VHS Kulturforum
Flamencotanz Fortgeschrittene	Barbara Cramer	209118	Mo, 18.01.15, 19:40-20:55 Uhr	8	VHS Kulturforum
Tango argentino milonguero - Workshop	Gaby Guthmann	209126	Sa, 14.11.15, 14:00-16:15 Uhr	1	VHS Kulturforum

Ganzkörperfitness mit Pilatesübungen

Eine gute Haltung und eine Ganzkörperspannung, die ermöglicht den Beruf und den Alltag zu bewältigen, ist für unseren Körper unerlässlich. Mit Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, auch mit Pilatesübungen, soll dies bei abwechslungsreicher Musik erreicht werden.

Ganzkörperfitness mit Pilatesübungen
Barbara Faust
302575 € 67,00
Fr, 18.09.15 - 22.01.16
10:00 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Ganzkörperfitness mit Pilatesübungen
Barbara Faust
302576 € 58,00
Fr, 29.01.16 - 22.04.16
10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Sanftes Workout mit Pilateselementen

Ein Gymnastikprogramm mit Elementen aus dem Pilates zur Stärkung der Tiefenmuskulatur. Kleine, sanfte Bewegungen modellieren Hüfte und Schenkel, Arme und Beine, festigen Po und Bauch.

Sanftes Workout mit Pilateselementen
Christine Waag
302578 € 37,00
Mo, 28.09.15 - 14.12.15
20:00 - 20:45 Uhr, 11 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Sanftes Workout mit Pilateselementen
Christine Waag
302579 € 29,00
Mo, 18.01.16 - 14.03.16
20:00 - 20:45 Uhr, 8 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Yoga & Pilates

Yoga & Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Streching kombiniert - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.

Yoga & Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Natalja Seel
302585 € 77,00
Mo, 28.09.15 - 14.12.15
19:35 - 21:05 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch, Getränk

Yoga & Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Natalja Seel
302586 € 56,00
Mo, 18.01.16 - 14.03.16
19:35 - 21:05 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch, Getränk

Yoga & Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Heidi Fingado
302588 € 94,00
Do, 24.09.15 - 28.01.16
19:40 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Fit im Alltag mit Yoga & Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Tanja Ehret
302592 € 70,00
Di, 06.10.15 - 15.12.15
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Saal - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Beide Bewegungssysteme werden im Atemfluß praktiziert, sie stehen für Ruhe und Präzision. Sie trainieren Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung ohne Leistungsdruck und Überforderung. Entspannungs- und Atemübungen spenden neue Kraft und Energie für den Alltag.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kl. Kissen, Handtuch, Getränk

Rücken und Wirbelsäule

Wirbelsäulengymnastik

Lernen Sie nicht nur Ihre Wirbelsäule wieder mit Leichtigkeit zu bewegen, sondern verfeinern Sie auch Ihre Körperwahrnehmungen. Dieses Bewegungsprogramm für Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur zeigt Ihnen einen Weg, mit dem automatisierte Bewegungsmuster verändert werden, um natürliche Bewegungsabläufe wieder herzustellen. Der Schwerpunkt liegt auf der sanften Bewegung, der Körperwahrnehmung und Bewusstheit durch Bewegung. Dehn- und Atemübungen kommen dabei nicht zu kurz. Am Schluss werden Sie über ein kleines Übungsrepertoire verfügen, das sich gezielt fast überall einsetzen lässt. Nehmen Sie sich Zeit etwas für sich zu tun - es ist nie zu spät.

Wirbelsäulengymnastik
Helmut Nöst
302645 € 95,00
Do, 08.10.15 - 14.04.16
18:30 - 19:30 Uhr, 20 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Wirbelsäulengymnastik
Helmut Nöst
302646 € 95,00
Do, 08.10.15 - 14.04.16
20:00 - 21:00 Uhr, 20 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

i fortlaufende Kurse

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.

Wirbelsäulengymnastik -
fortlaufender Kurs
Christine Vogtmann
302647 € 46,00
Di, 22.09.15 - 15.12.15
19:30 - 20:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Wirbelsäulengymnastik -
fortlaufender Kurs
Anita Spitzmüller
302648 € 40,00
Di, 12.01.16 - 05.04.16
19:30 - 20:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Wirbelsäulengymnastik
Barbara Lasch
302650 € 46,00
Di, 22.09.15 - 15.12.15
10:15 - 11:05 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Wirbelsäulengymnastik
Barbara Lasch
302652 € 31,00
Di, 19.01.16 - 15.03.16
10:15 - 11:05 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Kraft- und Beweglichkeitstraining für einen gesunden Rücken
Silke Sommer
302690 € 103,00
Di, 15.09.15 - 26.01.16
08:15 - 09:45 Uhr, 17 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Ein Ganzkörperworkout - einfach, aber intensiv.
Ein energiegeladenes Programm nicht nur für einen guten Start in den Tag, sondern auch für einen gesunden Rücken. Die Kombination aus verschiedenen Übungen, die den Rumpf stabilisieren und gleichzeitig den kompletten Körper modellieren, bieten einen guten Mix aus Anstrengung und Spaß.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Hohberg

Kraft- und Beweglichkeitstraining für einen gesunden Rücken
Anita Spitzmüller
302692 € 49,00
Di, 10.11.15 - 02.02.16
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Hohberghalle Niederschopfheim, Gymnastikraum
Ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Kleingeräten bietet nicht nur einen guten Start in den Tag, es kräftigt auch Ihre Muskulatur und Ihren Rücken. Wir trainieren nach dem Motto: Bewegen - Kräftigen - Dehnen. Das umfangreiche Ganzkörperworkout wird individuell an Ihre persönlichen Voraussetzungen angepasst.
Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, Hallensportschuhe, Getränk

Den Rücken neu entdecken

Erleben Sie ein ganzheitliches Rückenprogramm, bei dem Sie spielerisch die rumpfstabilisierenden Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur kräftigen und dehnen, sowie die Mobilität der Wirbelsäule erhalten bzw. verbessern. Angesprochen sind alle Gesundheitsbewussten, die in einer Gruppe ihrem Rücken Gutes tun wollen, um Fehlhaltungen und Überbelastungen vorzubeugen oder um bereits bestehende Rückenprobleme zu lindern. Am Ende des Kurses kennen Sie verschiedene Übungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Den Rücken neu entdecken
Kurs läuft auch während der Ferien
Carmen Fey
302700 € 46,00
Mo, 05.10.15 - 14.12.15
19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Den Rücken neu entdecken
Carmen Fey
302701 € 46,00
Mo, 11.01.16 - 14.03.16
19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Gesundheit

Betriebliche Gesundheitsförderung

Ihr kompetenter und erfahrener Partner für Ihre gesunde Unternehmenskultur.

Zahlreiche Studien belegen den langfristigen positiven Einfluss von gesunden Mitarbeitenden auf die Arbeitszufriedenheit, Fehlzeiten, das Betriebsklima, die Arbeitsqualität und den Unternehmenserfolg.

Wir, die Volkshochschule Offenburg, bieten Ihnen ein **ganzheitliches Gesundheitsmanagement** und entwickeln bedarfsorientierte **Angebote nach Ihren betrieblichen Anforderungen** in Form von:

- Vorträgen und Seminaren
- Workshops
- Gesundheitstagen
- verschiedenen Kursangeboten

Ansprechpartnerin:
Franziska Spraul (email: Franziska.Spraul@vhs-offenburg.de, Tel.: 0781 / 9364-234)

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke

Für Ihren Rücken und Ihre Gelenke erfahren Sie ein ganzheitliches Programm. Sie erforschen die Funktionen und Beweglichkeiten von Wirbelsäule und Gelenken und lernen Ihre Muskeln gezielt zu kräftigen und zu dehnen.
Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Kurs ist für Menschen gedacht, die eine ruhige und gefühlsbetonte Gymnastik suchen und Freude an Körperwahrnehmung haben.

Neuried

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke
Barbara Schmittner
302743 € 50,00
Mo, 05.10.15 - 14.12.15
16:30 - 17:30 Uhr, 10 Termine
Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Neuried

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke
Barbara Schmittner
302744 € 50,00
Mo, 11.01.16 - 21.03.16
16:30 - 17:30 Uhr, 10 Termine
Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke
Barbara Schmittner
302740 € 56,00
Mi, 23.09.15 - 16.12.15
09:00 - 10:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke
Barbara Schmittner
302742 € 46,00
Mi, 13.01.16 - 23.03.16
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Starker Rücken - gesunder Rücken
Rückentraining mit Sportgeräten
Rolf Birk
302760 € 32,00
Mi, 14.10.15 - 25.11.15
17:30 - 18:30 Uhr, 6 Termine
Schillergymnasium, Kraftraum
Die Zielgruppe für diesen Kurs sind Menschen mit Rückenschmerzen und Verspannungen an Nacken und Schultern. Nach einer Aufwärmgymnastik werden wir im Kraftraum an den verschiedenen Sportgeräten und Hanteln unseren Rücken und den gesamten Körper kräftigen.
Auf individuelle Probleme und Wünsche der TeilnehmerInnen wird gerne eingegangen.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Rückenschule

Um dauerhaft Schmerzen vorzubeugen, brauchen wir eine gute Haltung und Bewegung. Die wollen wir zusammen trainieren und mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Ganzkörperstabilisation, Dehnung und Entspannung dafür sorgen, dass wir uns körperlich wohler fühlen. Die kleinsten Nerven- und Muskelverbände werden zusätzlich im instabilen Bereich trainiert. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.

Rückenschule
Barbara Faust
302720 € 51,00
Fr, 18.09.15 - 22.01.16
09:00 - 09:50 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rückenschule
Barbara Faust
302721 € 40,00
Fr, 29.01.16 - 22.04.16
09:00 - 09:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken-Fit

Negativer Stress und Anspannung sind in unserer modernen Gesellschaft die wichtigsten krank machenden Faktoren. Sie sind auch verantwortlich für die Rückenschmerzen, unter denen jeder Zweite der Bevölkerung immer wieder leidet.
Gehören Sie zu dieser Gruppe oder möchten Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen? Dann ist ein Training, das der Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit dient, genau das Richtige. Ein Rückenfit-Training will - auch im Sinne von Körpererfahrung - Gefühl und Bewusstsein für den eigenen Körper vermitteln bzw. vertiefen. Durch Mobilisation und Stabilisierung von Gelenken, durch Dehnung und Kräftigung von Muskulatur, sowie physische und psychische Entspannung werden Voraussetzungen für eine physiologische Körperhaltung geschaffen.

Rücken - Fit im Alltag
Ines Adler
302770 € 50,00
Do, 17.09.15 - 17.12.15
17:20 - 18:10 Uhr, 13 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit im Alltag
Ines Adler
302771 € 40,00
Do, 14.01.16 - 17.03.16
17:20 - 18:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit
Mareike Vogt
302772 € 46,00
Do, 17.09.15 - 26.11.15
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit
Mareike Vogt
302773 € 46,00
Do, 10.12.15 - 10.03.16
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit
Susanne Bächle
302774 € 45,00
Mi, 23.09.15 - 16.12.15
19:30 - 20:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit Susanne Bächle
302775 € 30,00
Mi, 20.01.16 - 16.03.16
19:30 - 20:15 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit
Olga Lingor
302776 € 72,00
Mo, 05.10.15 - 14.03.16
20:00 - 20:50 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Beckenbodentraining mit Yoga und Feldenkrais
Sybille König
302790 € 103,00
Fr, 09.10.15 - 29.01.16
19:10 - 20:40 Uhr, 13 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Der Beckenboden als zentrale Muskelstruktur steht im Zusammenhang mit lebenswichtigen Organen, der Haltung und Rückenstabilität sowie der Atmung.
Die Übungen eignen sich für Frauen unterschiedlichen Alters und wirken sich in jeder Hinsicht positiv aus: nach einer Schwangerschaft, während und nach der Menopause, bei Rückenschmerzen, bei Harninkontinenz oder einfach, um sich bis ins hohe Alter als Frau fit und leistungsfähig zu halten.
Im Kurs ergänzen sich Yoga und Feldenkrais gegenseitig und binden den Beckenboden in das Bewegungssystem des restlichen Körpers ein. Neben den gesundheitlichen Aspekten straffen und trainieren gerade Yogaübungen die Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur.
Die Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen sind leicht durchzuführen und von jeder Teilnehmerin gut zu bewältigen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Fit über 60

Für Männer ab 60, die fit bleiben oder ihre Fitness wieder verbessern wollen. Nach einer Aufwärmgymnastik sollen durch gezielte Kräftigungsübungen mit Kleingeräten und mit Hilfe unterschiedlicher Spielformen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden. Leichtes Aufwärmen, Kräftigen, Spiele und Entspannung bilden die Eckpfeiler jeder Trainingseinheit. Auf individuelle Probleme und Wünsche der Teilnehmer wird gerne eingegangen.

Mit 60 fängt das Leben an
Bewegungstraining für Männer über 60
Rolf Birk
302820 € 37,00
Di, 06.10.15 - 15.12.15
08:45 - 09:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Mit 60 fängt das Leben an
Bewegungstraining für Männer über 60
Rolf Birk
302822 € 37,00
Di, 19.01.16 - 12.04.16
08:45 - 09:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe

Ziel einer jeden Stunde ist es, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu erhalten. Herz-Kreislauftraining, Osteoporose-Prophylaxe und Funktionsgymnastik sind ebenso Inhalte des Kurses wie Körpererfahrung, Dehnungsübungen und Entspannung. Der Kurs ist besonders geeignet für Frauen, denen das Thema Gesundheit durch Bewegung wichtig ist.

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe
Birgitta Kipper
302800 € 112,00
Di, 15.09.15 - 21.06.16
09:00 - 09:50 Uhr, 32 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe
Birgitta Kipper
302802 € 112,00
Di, 15.09.15 - 21.06.16
10:00 - 10:50 Uhr, 32 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe
Birgitta Kipper
302804 € 112,00
Di, 15.09.15 - 21.06.16
11:00 - 11:50 Uhr, 32 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

i fortlaufende Kurse

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.

HEILMETHODEN

Naturheilkunde

Schutterwald

Die individuelle Impfentscheidung

Ute Winkler

304104 € 13,00
Mi, 25.11.15, 19:30 - 21:45 Uhr
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer

Spätestens mit dem Auftauchen der Schweinegrippe und der Masernwelle im letzten Jahr stellen sich auch viele Erwachsene die Frage, ob sie sich impfen lassen sollten oder lieber doch nicht. Eine generelle Antwort gibt es nicht!
In diesem Kurs werden verschiedene Sichtweisen zum Immunsystem, Impfungen und Krankheiten vorgestellt. Was spricht für und gegen eine Impfung? Ist jede angebotene Impfung nötig? Wie gesund sollten wir sein, wenn wir uns impfen lassen? Gibt es Risiken, Alternativen zur Impfung? Was kann passieren, wenn wir die Krankheiten bekommen und es stellen sich Komplikationen ein? Was können Betroffene tun, die eine Impfreaktion oder einen Impfschaden vermuten?
Diese und mehr Fragen werden wir an diesem Abend diskutieren.

Schutterwald

Wenn Essen krank macht ...

Ute Winkler

304112 € 16,00
Di, 26.01.16 - 02.02.16
19:30 - 21:00 Uhr, 2 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer

In den letzten Jahren nimmt die Zahl der Menschen, welche durch Nahrungsmittel krank werden, rasant zu. Histaminose, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nahrungsmittelallergien, Gliadorphin- und Casomorphinstoffwechselstörungen schränken den Ernährungsplan von Betroffenen immer weiter ein. Dazu kommt, dass sie im Alltag nicht immer auf Verständnis stoßen.
Doch warum vertragen immer mehr Menschen unsere Nahrung nicht mehr? Können wir unsere Kinder davor schützen? Zu Hause können sich Betroffene arrangieren, doch was passiert im Urlaub oder auf Klassenfahrt?
Im Kurs gibt es praxiserprobte Tipps und Tricks, die Sie gut umsetzen können. Zusätzlich warten auf die TeilnehmerInnen viele interessante Hintergrundinformationen von laktosefreier Milch über glutenfreien Hafer bis zu Süßstoffen und Stevia.

Schutterwald

Gut durch die Erkältungszeit

Homöopathische und naturheilkundliche Tipps

Simone Kottirsch

304100 € 13,00
Mi, 14.10.15, 19:00 - 21:15 Uhr
Langhurst Grundschule, Klassenzimmer

Wenn nun die Temperaturen wieder fallen, es kalt und regnerisch wird, dann kommen sie, die unliebsamen Erkältungen, die uns und unseren Kindern das Leben schwer machen. Es gibt aber viele bewährte Mittel aus dem Bereich der Homöopathie und der Pflanzenheilkunde, die uns gut helfen können und es gibt auch solche, die wir bereits vorbeugend einsetzen können. Die Mittel, die in diesem Kurs gezeigt werden, sind sowohl für Kinder als auch für Erwachsene geeignet und bieten so ein gutes Handwerkszeug für jede Familie.

Schutterwald

Fasten für Gesunde

nach Hildegard von Bingen

Ursula Reinhard

304101 € 44,00
Do/Mo/Di/Fr, 08./12./13./15./16.10.15
19:00 - 20:30 Uhr
5 Termine
Langhurst Grundschule, Klassenzimmer

Wir reinigen den Körper und die Seele und stärken unseren Geist durch das sanfte Fasten nach Hildegard von Bingen (ohne wissenschaftliche Grundlage). Im Mittelpunkt steht die Umstellung der Ernährung auf Dinkelprodukte während der Fastenwoche, individuell auf den einzelnen Teilnehmenden abgestimmt. Der Körper kann Gift- und Schlackenstoffe ausscheiden. Es stellt sich ein neues Körpergefühl ein. Die Fastengruppe hilft, Krisen zu überstehen. Wir gehen achtsamer mit unserem Körper und unserer Ernährung um und stellen damit die Weichen für eine bessere Ernährung in der Zeit nach der Fastenwoche.

Schutterwald

Wechseljahre - Zeit der Neuorientierung

Ute Winkler

304102 € 13,00
Mi, 18.11.15, 19:30 - 21:45 Uhr
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer

Im Leben der Frau gibt es mit der Pubertät und den Wechseljahren zwei Umbruchphasen, in denen der Körper scheinbar macht, was er will.
Viele Frauen sehen besonders den Wechseljahren skeptisch entgegen. Wann ist es denn soweit? Was passiert mit meinem Körper? Was bedeutet es für mich? Sind die Wechseljahre als Zeit der Neuorientierung nicht auch eine Chance für uns Frauen? Wir wollen diesen Fragen nachgehen und zusätzlich schauen, welche Tipps und Tricks die Natur uns bietet, um lästige Beschwerden (Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen...) zu lindern.

Neuried

Ganzheitliche Herbstkur

Gabriele Rother

304105 € 19,00
Mi, 21./28.10.15, 20:00 - 21:30 Uhr
2 Termine
Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord

Zur Stärkung unseres Immunsystems starten wir mit einer kleinen Herbstkur in den Winter. Entschlackung, Entwässerung oder Entgiftung werden ein Thema sein. Der Mineralstoffwechsel wird in Bezug auf Schüsslersalze besprochen. Sie erhalten Ernährungstipps, die gleichzeitig kombiniert mit Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen diese kleine Herbstkur abrunden. Starten Sie also gestärkt und fit in den Winter!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Schutterwald

Dieses Jahr kein Heuschnupfen

Mittel und Wege, um nicht allergisch zu reagieren
Simone Kottirsch
304120 € 13,00
Di, 19.01.16, 19:00 - 21:15 Uhr
Schutterwald, Alte Schule, Saal - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Viele Menschen wissen schon im Januar, dass es nun bald wieder losgeht: das Schniefen und Augentränen, die Kopfschmerzen und das Jucken. Sobald die Bäume, Gräser und Sträucher anfangen zu blühen, beginnen die Allergien. Jetzt, noch bevor die Allergie eingesetzt hat, ist die beste Zeit, um gegenzulenken. Es werden verschiedene Behandlungsansätze gezeigt, die sich bewährt haben im Kampf gegen die Allergien. Schwerpunkt des Vortrages sind die Maßnahmen, die dem Körper helfen, nicht allergisch zu reagieren. Es werden aber auch homöopathische Mittel vorgestellt für diejenigen, die Hilfe beim bereits eingesetzten Heuschnupfen suchen.

Gänseblümchen trifft Olivenöl

natürliche Kosmetik selbst herstellen
für TeilnehmerInnen ab 13 Jahren
Waltraud Maier
304007 € 19,00
Mi, 04.11.15, 15:00 - 18:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Es ist nicht schwer aus natürlichen Zutaten eine Creme, ein Lippenbalsam, Badekugeln oder eine Schüttellotion nach einfachen Rezepten herzustellen. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Kräuter und Blumen können sich am besten entfalten, wenn sie frisch angewendet und selbst verarbeitet werden. Alle Produkte sind ohne Konservierungsmittel oder andere industrielle Zusätze.
Bitte mitbringen: leere Cremetiegel (wenn vorhanden)

Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

ERNÄHRUNG

Kochen für Kinder und Jugendliche

Kinderkochkurs - für Naschkatzen und kleine Hobbyköche

für Kinder von 8-12 Jahren
Annette Ehrhardt
307003 € 19,00
Sa, 13.02.16, 10:00 - 13:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Wer hat Lust gemeinsam mit Freunden Kochprofi zu werden? Nach sorgfältiger Vorbereitung und Anleitung habt ihr die Chance im Kochkurs die „Goldene Kochmütze“ zu erkochen. Natürlich wird eine Jury mit dabei sein.

Weihnachtsbacken

für Kinder ab 6 Jahren
Nathalie Gelinas
307006 € 16,00
Sa, 05.12.15, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Wir bereiten verschiedene Plätzchenteige zu und stechen dann mit verschiedenen Ausstechförmchen Plätzchen aus. Natürlich werden diese auch auf unterschiedlichste Weise kunterbunt verziert. Selbstverständlich dürfen die Kinder ihr Weihnachtsgebäck mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Für die Plätzchen geeignete Boxen/ Beutel, nach Möglichkeit kleine Teigrolle, falls vorhanden kleiner Hocker.
Materialkosten ca. 5,00 €

Ich Du Wir KOCHEN: Junges Gemüse trifft auf alten Hasen

für Kinder von 6-12 Jahren + Erwachsener
Michaela Thies-Mock
307010 € 38,00
Sa, 30.01.16, 11:00 - 14:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Wir schwingen heute gemeinsam den Kochlöffel. Sie sind Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel und haben Kinder, Enkel oder Patenkinder und möchten mehr Zeit miteinander verbringen? Dann erwartet Sie an dem heutigen Tag eine kulinarische Reise durch die italienische Küche. Wir füllen ein, mixen fein, stampfen fest, verpacken kleine Geheimnisse und kneten auch mal ordentlich den Teig. Im Anschluss daran essen wir zusammen das leckere Menü.
Gebühr ist für ein Erwachsenen-Kind-Paar.

Hohberg

Eine Nudel, x-verschiedene Aufläufe

Kochkurs für Jugendliche ab 13 Jahren
Annette Ehrhardt
307018 € 16,00
Fr, 02.10.15, 17:00 - 20:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche
Allein zu Haus und Lust ein Überraschungs-Menü aus Pasta zuzubereiten? Aber einmal anders !!
Wer Lust hat die große Nudel- und Soßenvielfalt in verschiedenen Aufläufen auszuprobieren, der kann sie in diesem Kurs in kleinen Gruppen zubereiten und anschließend mit einem leckeren Salat zusammen genießen. Mit guter Laune, vollem Bauch und einem Heftchen voller Rezepte im Gepäck hat sich der Abend dann gelohnt.

Cakepops & Whoopie Pies

für Jugendliche ab 13 Jahren
Manuela Huber
307015 € 16,00
Sa, 28.11.15, 11:00 - 14:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Die trendigen Leckereien werden immer beliebter und das nicht ohne Grund. Es macht nicht nur Spaß Cakepops und Whoopie Pies zu backen und vor allem zu verzieren, sie sehen auch super aus und sind tolle Geschenke.

Sushi for Teens

für Jugendliche ab 13 Jahren
Hiroko Umetsu-Rittweger
307016 € 16,00
Sa, 14.11.15, 11:00 - 14:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Sushi ist vielfältig, einfach zuzubereiten, lecker und auch noch gesund. Gemeinsam lernt ihr die grundlegenden Techniken zur Sushiherstellung kennen und erstellt ein mannigfaltiges Buffet, womit Ihr bei jeder Party punkten könnt.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 €

Kochen allgemein

Kochen lernen - Grundkurs

Ingrid Junker

307102 € 71,00
Mo, 28.09.15 - 26.10.15
19:00 - 22:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Gut zubereitetes Essen ist wichtig für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden.
Unter fachlicher Anleitung lernen Sie in diesem Kurs Grundkenntnisse im Kochen wie Dünsten, Schmoren, Braten und Backen. Es werden abwechslungsreiche Rezepte und Menüs mit frischen und schmackhaften Lebensmitteln zubereitet.

Neuried

Suppen - Saucen - Fonds

Monika Lange

307106 € 20,00
Do, 22.10.15, 18:15 - 22:00 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, EG (Eingang Turnhalle)
An der Sauce erkennt man den wahren Könner in der Küche. Wie bekomme ich eine Sauce zum Steak, wie gelingt eine Sauce Hollandaise, Champignonrahmsauce, Bratensauce, Wild und Fischfond selbst herstellen, Gemüse und Fleischbrühe ansetzen, all dies ist nicht so schwer und kann mühelos ohne „Päckchen“ hergestellt werden. Dazu schaben wir selbst Spätzle und rollen Gnocchis, damit kein Tröpfchen der guten Saucen verloren geht.

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die KursteilnehmerInnen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.
Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.
Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleitenden eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Heiße Suppen - knuspriges Brot

Sabine Finkbeiner-Obert

307104 € 20,00
Mo, 11.01.16, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Winterlich deftig oder sommerlich frisch, belebend und kühl, mild, würzig...
Raffinierte Suppenrezepte bereichern alle vier Jahreszeiten.
Dazu backen wir eigenes Brot und herzhafte Brötchen.

Gemüse

Neuried

Wildbeeren, Kürbis und Kräuter

Erna Roth

307201 € 21,00
Di, 22.09.15, 18:00 - 22:00 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, EG (Eingang Turnhalle)
Wildbeeren sind nicht nur Herbstschönheiten sondern lassen sich auch vielseitig in der Küche verwenden. Hagebutten, Sanddorn, Schlehen sowie Kürbis und Kräuter kommen zum Einsatz beim Zubereiten raffinierter Köstlichkeiten wie Desserts und Likören.
Wir gehen ca. 1 Stunde in die Natur, wo unsere Wildbeeren wachsen. Anschließend bereiten wir leckere Speisen zu, die wir in geselliger Runde probieren werden. Natürlich erfahren Sie darüber hinaus allerlei Tipps über das Verwenden von Wildbeeren.
Bitte mitbringen: Schürze, kl. Behälter und kleine Schraubgläser.
Materialkosten: ca. 5,00 €

Amaranth, Quinoa, Kamut & Co.

Sabine Finkbeiner-Obert

307200 € 20,00
Mo, 18.01.16, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Diese wenig bekannten und zum Teil auch wiederentdeckten „Getreide“- Sorten stehen an diesem Abend im Mittelpunkt. Mit ihrem unverwechselbaren Geschmack und vielen Variationen bereichern sie jeden Speiseplan.

SWR1 Pfännle

Das SWR1 Pfännle-Motto „So gut isst Baden-Württemberg“ wird durch die Kooperationen mit den Volkshochschulen im Land nun noch mehr Freunde finden, in dem in den speziellen SWR1 Pfännle-Kochkursen gezeigt wird, wie vielfältig und spannend die regionale Küche ist und spielend leicht im heimischen Alltag Genuss bereiten kann.

Vegetarische Bratlinge - SWR1 Pfännle

Manuela Huber

307204 € 21,00
Fr, 30.10.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte sind nur ein paar der Zutaten, aus denen sich leckere vegetarische Bratlinge zaubern lassen. Wir werden gemeinsam verschiedene Varianten ausprobieren und mit passenden Beilagen aus der Region, wie Salaten, Dips und Brötchen kombinieren.

Fleisch und Fisch

Neuried

Fleisches Lust
Monika Lange
307300 € 20,00
Mi, 30.09.15, 18:15 - 22:00 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, EG (Eingang Turnhalle)
An diesem Abend lernen wir verschiedene Fleischstücke vom Rind und von der Pute kennen sowie deren perfekte Zubereitung z.B. das Schmoren, das Kurzbraten, die Niedrigtemperaturmethode. Passend dazu gibt es feine Beilagen wie Kartoffelgratin, Schupfnudeln und natürlich frisches Gemüse und Salat.

Raffinierte Geflügelgerichte
Karl-Stefan Schweizer
307302 € 21,00
Mi, 13.01.16, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Sei es aus Poularde, Perlhuhn, Wachtel, Strauß, Pute, Ente oder Gans - aus Geflügel lassen sich die verschiedensten Gerichte zaubern. Geflügel bietet mehr als Brathähnchen und Nuggets. Geflügel hat was. Es lässt sich auch schnell fein zubereiten, es schmeckt gut und ist bekömmlich. Wir kochen drei verschiedene Menüs, davon eine Suppe. Natürlich wird ohne jegliche Fertigmittel gekocht.

Steak & Kurzgebratenes
Thomas Bähr
307310 € 21,00
Di, 10.11.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Steaks und Kurzgebratenes zuzubereiten ist eigentlich einfach - gewusst wie! Der Kursleiter gibt Tipps und zeigt Tricks von der richtigen Fleischauswahl über das einfache Zubereiten eines schmackhaften Rumpsteaks bis hin zum saftig gebratenen Medaillon. Das richtige Braten des Fleisches mit den passenden Marinaden ist Schwerpunkt des Abends.

Frische Fische
Karl-Stefan Schweizer
307304 € 21,00
Mi, 28.10.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Fisch ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Je nach Jahreszeit ist er in verschiedenen Sorten erhältlich. Wir unterscheiden Süß- und Salzwasserfische. Bei deren Zubereitung spielt das jedoch keine Rolle. Fisch ist leicht verdaulich, mineralstoffreich und köstlich im Geschmack.
Wir bereiten an diesem Abend drei Fischgerichte zu, eines aus dem Schwarzwald und zwei aus Meerfischen. Passende Beilagen, Saucen und ein Dessert gibt es natürlich auch. Es wird selbstverständlich ohne jegliche Fertigmittel gekocht.

Internationale Küche

Atelier Cuisine
Recettes d'automne
Kochkurs in französischer Sprache
Monique Reiser
408035 € 21,00
Fr, 09.10.15, 18:30 - 22:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Der Herbst ist die Zeit der Fülle. Da lässt es sich Kochen „wie Gott in Frankreich".
Venez découvrir quelques recettes d'automne faciles à refaire à la maison. Nous cuisinons un petit menu que nous dégusterons tous ensemble autour d'une table conviviale.
Das gemeinsame Kochen steht im Mittelpunkt, aber in französischer Sprache!

Atelier Cuisine
La cuisine d'aujourd'hui
Kochkurs in französischer Sprache
Monique Reiser
408037 € 21,00
Fr, 29.01.16, 18:30 - 22:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Ob „soupe, salade, gratin, dessert" - der Einfluss der französischen Sprache und Kultur in unseren Küchen ist nicht mehr weg zu denken. Und was kocht man heute?
Venez découvrir quelques spécialités de la cuisine française d'aujourd'hui. Nous préparerons un petit menu que nous dégusterons tous ensemble autour d'une table conviviale.
Das gemeinsame Kochen steht im Mittelpunkt, aber in französischer Sprache!

Französische Spezialitäten rund um die Kartoffel

Nathalie Gelinas

307402 € 20,00
Mo, 30.11.15, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
In diesem Kurs werden Sie typische Kartoffelspezialitäten aus Frankreich, wie z.B. den gratin dauphinois, die pomme darphin, die pommes dauphines und weitere zubereiten. Dies sind originelle Beilagen, die für etwas Abwechslung auf dem Tisch sorgen. Dazu zaubern wir einen leckeren Salat und landestypische Saucen.

Hohberg

Spanische Esskultur und Tapas - aber bitte auf Spanisch!

Patricia Bolaños

422037 € 25,00
Di, 24.11.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 01.12.15, 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Küche
Auf Reise in einem Spanisch sprechenden Land und die Spezialitäten auf der Speisekarte kommen einem wortwörtlich „spanisch“ vor? Das kann auch anders sein: In diesem Kurs dreht sich alles um die spanische Gastronomiekultur, typische Spezialitäten mit ihren spanischen Bezeichnungen auf Speisekarten und in Kochbüchern.
Am ersten Kursabend wird eine Einführung in die Kultur der spanischen Küche gegeben und der gastronomische Wortschatz erarbeitet. Am zweiten Abend kommt auch der Magen nicht zu kurz: Gemeinsam werden Rezepte übersetzt und kleine Tapas zubereitet, die anschließend in gemütlicher Runde verzehrt werden.
Das Sprachniveau jedes Teilnehmenden wird berücksichtigt.

Tapas - so schmeckt Spanien

Michaela Thies-Mock

307406 € 21,00
Do, 01.10.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Zaubern Sie mit Tapas noch einmal den Sommer auf Ihren Tisch! Klein und temperamentvoll sind die unwiderstehlichen Appetithappen aus Spanien, zu denen Sherry oder Sangria gereicht wird. Die aus frischen sowie typisch spanischen Zutaten bestehenden Köstlichkeiten sind schnell und unkompliziert zubereitet. Sie dürfen sich auf ein abwechslungsreiches Büffet voller kleiner kulinarischer Genüsse freuen!

Spanischer Abend mit Tapas, Paella & Crema Catalana

Itzel Vicarte

307403 € 21,00
Fr, 15.01.16, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Eine kulinarische Reise nach Spanien mit typisch spanischen Gerichten!
Anhand von original spanischen Rezepten lernen Sie die berühmten Tapas und Paellas selbst zuzubereiten. Mit einer typischen Crema Catalana, verfeinert mit einer köstlichen Karamellnote, runden wir den Abend mit spanischem Ambiente ab.

Gefülltes Gemüse auf türkische Art

Fulya Kurtlar

307409 € 21,00
Fr, 16.10.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Lernen Sie die traditionelle türkische Küche kennen, erleben Sie die Vielfalt und die Harmonie der Geschmäcker Anatoliens. Sie werden an dem Abend die verschiedenen Variationen gefüllter Gemüse wie Auberginen und Paprika kennen und lieben lernen.

Türkische Festtagsgerichte

für besondere Anlässe

Fulya Kurtlar

307407 € 21,00
Fr, 20.11.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Lassen Sie sich an diesem Abend für die türkische Küche begeistern! Gemeinsam bereiten wir leckere Köstlichkeiten zu, die sich wunderbar für ein Festtagsessen eignen und ohne Probleme zu Hause nachgekocht werden können.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 Euro

Schutterwald

Kulinarische Reise durch die Türkei

Elmas Taskan

307408 € 39,00
Mi, 21.10.15 - 28.10.15
18:15 - 22:00 Uhr, 2 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Küche
Die Türkei lässt sich geografisch in sechs Regionen aufteilen, die aufgrund des unterschiedlichen Klimas verschiedene kulinarische Spezialitäten hervorgebracht haben. An der östlichen Schwarzmeerküste kann zum Beispiel wegen hoher Niederschlagsmengen kein Weizen angebaut werden. Daher bilden Mais und Maismehl die Hauptnahrungsmittel dieser Küche. Im Gegensatz dazu ist das Südostanatoliengebiet für die Kebaps berühmt, da dort vorwiegend Viehzucht betrieben wird. Als ein Olivendepot ist die Ägäis für die leckeren Gemüsespeisen bekannt. Außerdem sind die Teigpasteten des Nordwestgebietes (Trakien) sehr beliebt. In Zentralanatolien gibt es u. a. verschiedene Varianten von Manti, gefüllte Teigtaschen, die besonders in Kayseri zu empfehlen sind.

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die KursteilnehmerInnen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.
Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.
Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleitenden eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Syrische Küche
Manal Khouri
307414 € 21,00
Do, 14.01.16, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Die syrische Küche zeichnet sich durch Raffinesse, Vielfalt und pikante Akzente aus und gilt als die beste im vorderen Orient. Gemeinsam werden wir verschiedene Vorspeisen und ein Hauptmenü mit der Geschmacksharmonie unserer würzigen, aber nicht scharfen Speisen kennenlernen und genießen. Es erwarten Sie neue Rezepte mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln.

Mezze - orientalische Vorspeisen
Michaela Thies-Mock
307415 € 21,00
Do, 21.01.16, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Sesam öffne dich für eine kulinarische Reise ins Morgenland. Mezze sind die verführerischen Vorspeisen des Orients, die vor allem aus vegetarischen Zutaten bestehen. Sie sind recht einfach zuzubereiten und bekommen durch die vielfältigen, raffinierten Gewürze ihre einzigartige Geschmacksnote. Eine Karawane von kleinen Köstlichkeiten wird unser Buffet schmücken und Ihren Gaumen verwöhnen.

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die KursteilnehmerInnen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.
Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.
Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleitenden eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Osmanische Gerichte
Fulya Kurtlar
307416 € 21,00
Fr, 12.02.16, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Lernen Sie den Ursprung der türkischen Küche kennen und tauchen Sie ein in die Genüsse der traditionellen osmanischen Küche. Gemeinsam wird ein typisches Menü aus kalter und warmer Mezze und verschiedenen Hauptspeisen aus Fleisch und Gemüse zubereitet. Ein türkisches Dessert rundet den Abend ab.

Spezialitäten aus Thailand
Michaela Thies-Mock
307420 € 21,00
Mi, 27.01.16, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Entdecken Sie an diesem Abend die Geheimnisse aus der thailändischen Küche, deren Gerichte durch ihre exotischen Farben sowie Gerüche bestechen. Ihren einzigartigen Geschmack erhalten die Speisen durch landestypische Zutaten wie Zitronengras, Tamarinde, Chilischoten und Kokosmilch. In kleinen Kochgruppen bereiten Sie an diesem Abend beliebte Spezialitäten wie z.B. Papaya-Salat, Tom Kar Gai (Hühnchen-Kokos-Suppe), Hühnchen-Curry und Pad Thai (pfannengerührtes Nudelgericht) zu. Die Speisen sind gesund und gut verdaulich und da fast alle Zutaten inzwischen leicht erhältlich sind, können Sie die Rezepte gut zu Hause nachkochen.

Indisches Curry
Michaela Thies-Mock
307424 € 21,00
Do, 08.10.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Ob Kardamom, Kurkuma oder Koriander: Wunderbare Düfte und Aromen begleiten uns an diesem Abend, an dem Sie einen Einblick in die indische Kunst des Würzens bekommen. Aus der Vielfalt von exotischen Gewürzen stellen wir Currymischungen her, die wir anschließend in raffinierten Gerichten verarbeiten.

Sushi - Variationen
Hiroko Umetsu-Rittweger
307458 € 20,00
Mi, 18.11.15, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Zur Herstellung von Sushi lernen Sie einige grundlegende Techniken kennen. Beispielsweise erfahren Sie mehr zur japanischen Garmethode, Unterheben von Reisessig, Reisauswahl, Norimaki und anderes.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 €

Vegetarisches Sushi und Reisbällchen
Hiroko Umetsu-Rittweger
307459 € 20,00
Mi, 09.12.15, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Sushi muss nicht immer Fisch enthalten! Probieren Sie doch einmal vegetarisches Sushi. Das sieht sehr dekorativ aus, beeindruckt Ihre Gäste und schmeckt hervorragend. An diesem Kochabend lernen Sie die Grundlagen der Sushi-Zubereitung kennen - mit ausschließlich vegetarischen Zutaten wie Gemüse, Würzpasten, Tofu und Tempeh.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 €

Georgische Küche
Dodo Enders
307417 € 20,00
Mi, 21.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Erleben und kochen Sie typische Gerichte aus der georgischen Küche in einem 3-Gänge-Menü, z.B. Supharcho (Suppe), Chachapuri (Käsebrot), Bauernsalat und zum Dessert Melamuschi (wie Pudding).
Wir essen gemeinsam und lernen die georgische Tischkultur kennen.

Russische Küche
Dodo Enders
307418 € 20,00
Sa, 16.01.16, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Erleben und kochen Sie typische Gerichte aus der russischen Küche in einem 3-Gänge-Menü, z.B. Pelmeni und Wareniki (Teigtaschen mit den verschiedensten Füllungen, von salzig bis süß). Wir essen gemeinsam und lernen die russische Tischkultur kennen. Prijatnogo appetita! (Guten Appetit!)

i **Information und Anmeldung**

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

besondere Themen

Wildkräuter im Herbst

Waltraud Maier

307502 € 21,00
Mi, 30.09.15, 17:15 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Herbstzeit ist Erntezeit. Haben Sie schon einmal Eichelkaffee getrunken oder Kornelkirsch-Oliven probiert? Kommen Sie mit auf einen Spaziergang und entdecken Sie, was die Natur an Früchten, Wurzeln und Kräutern hervorgebracht hat und wie diese in der Wildkräuterküche verarbeitet und genossen werden können.

Studentenküche - schnell, gesund und lecker

Manuela Huber

307512 € 21,00
Do, 19.11.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Als Student oder Azubi muss kochen meist einfach, gesund, preiswert und trotzdem lecker sein. Wir werden Rezepte ausprobieren, die diesen Anforderungen gerecht werden und Abwechslung bringen - für den Alltag, gemeinsame Kochabende oder zum Mitbringen.

Ein winterliches Überraschungsmenü

Michaela Thies-Mock

307516 € 21,00
Fr, 27.11.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
In entspannter Atmosphäre werden Sie unter fachkundiger Anleitung ein fantasievolles 3-Gänge- Wintermenü aus saisonalen Zutaten zubereiten.
Lassen Sie sich überraschen - was gekocht wird bleibt ein Geheimnis. Soviel sei gesagt: Für jeden Gaumen ist etwas Passendes dabei. Ob scharf oder sauer, süß oder herzhaft. Ob vegetarisch, vegan oder mit Fleisch, jeder kommt in diesem Kurs auf seine Kosten.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie Vegetarier oder Veganer sind.

Kochen mit Bier

Thomas Bläsi

307517 € 21,00
Mi, 14.10.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Bier ist nicht allein zum Trinken da - es lassen sich auch allerlei interessante Gerichte damit zaubern. In diesem Kurs erleben Sie zusammen mit anderen Bierliebhabern einige Überraschungen, wozu Bier noch so alles zu gebrauchen ist. Gemeinsam werden wir verschiedenste Gerichte mit Bier zu einem Menü zusammenführen. Gerne können Sie sich dabei auch ein Bier schmecken lassen.

Geschenke aus der Weihnachtsküche

Sabine Finkbeiner-Obert

307540 € 20,00
Do, 03.12.15, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Sich und anderen Freude bereiten mit fantasievollen, weihnachtlichen Überraschungen aus Ihrer Küche: Pesto, Gewürzsalz, besondere Marmelade, Kuchen im Glas, oder auch Cookies und einiges mehr - schön verpackt ein tolles und individuelles Geschenk. Lassen Sie sich an diesem Abend inspirieren.
Bitte mitbringen: 19,00 € für Naturalien und Material (Gläser, Fläschchen ect.)

Vital in die zweite Lebenshälfte durch gesunde Ernährung

Franz Wiedemer

307642 € 21,00
Mi, 02.12.15, 11:00 - 14:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Altern selbst ist nicht zu verhindern, doch vermag eine gesundheitsbewusste Lebensführung die Alterungsvorgänge hinauszuzögern.
Sie erfahren an diesem Tag vom Küchenchef des Awo- Seniorenzentrum Ludwig-Franz-Haus etwas über eine ausgewogene sowie gesunde Ernährung. Dabei gilt vor allem die Beachtung der individuellen Verträglichkeit, die bei jedem Menschen unterschiedlich ist. Gemeinsam werden Sie ein 3-Gang-Menü zubereiten, das anschließend gemeinsam genossen wird.

Männer kochen gemeinsam

Wir kochen ein gutes, ansprechendes und nicht alltägliches 3-Gang-Menü. Hierzu sind Anfänger wie auch „fortgeschrittene“ Hobbyköche willkommen. Ab 20:30 Uhr erwarten wir dann unsere PartnerInnen zum gemeinsamen Essen.

Hohberg

Männer kochen gemeinsam

und genießen das Menü mit Ihren PartnerInnen

Thomas Bläsi

307510 € 20,00
Fr, 27.11.15, 18:30 - 22:15 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 20,00 € (für beide Personen)

Hohberg

Männer kochen gemeinsam

und genießen das Menü mit Ihren PartnerInnen

Thomas Bläsi

307511 € 20,00
Fr, 04.12.15, 18:30 - 22:15 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 20,00 € (für beide Personen)

Weihnachtliches Büfett

Für dieses festliche kalt-warme Büfett bereiten wir verschiedene Vorspeisen zu, z.B. eine Fischterrine, herzhafte Törtchen, verschieden gefüllte Teigtäschchen und Gemüsecarpaccios.
Wir machen Roastbeef mit passenden Saucen, Entenbrust mit Orange, es gibt Wintergemüse wie Rosenkohl und Kürbis und Kartoffelstrudel mit Gorgonzolasauce.
Klassische Desserts wie Mousse au Chocolat und Lebkuchenparfait runden das Büfett ab.
Der Abend ist gut geeignet für eine Weihnachtsfeier mit Freunden oder Kollegen.
Auf Wunsch kann auch ein anderer Termin vereinbart werden.

Neuried

Weihnachtliches Büfett
Monika Lange
307520 € 20,00
Fr, 27.11.15, 18:15 - 22:00 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, EG (Eingang Turnhalle)

Neuried

Weihnachtliches Büfett
Monika Lange
307521 € 20,00
Fr, 04.12.15, 18:15 - 22:00 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, EG (Eingang Turnhalle)

Vegane Küche - gesund genießen

Es gibt viele Gründe, die für eine vegane Ernährung sprechen. Gerade bei chronischen Erkrankungen wie rheumatische Beschwerden, Neurodermitis und Allergien hat es sich bewährt, diese Ernährungsform kennenzulernen. Durch eine zeitlich begrenzte Umstellung der Essgewohnheiten oder auch durch eine länger dauernde Ernährungsveränderung kann im Körper eine Umstimmung stattfinden. Die Darmflora regeneriert, der Säure-Basen-Haushalt kommt ins Gleichgewicht und die Zellatmung wird verbessert. Diese sehr vitalstoffreiche Ernährung sorgt für mehr Gesundheit und Lebensenergie.

Vegane Küche - gesund genießen
Birgit Wahl
307528 € 21,00
Fr, 22.01.16, 18:30 - 22:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
In diesem Kurs lernen wir Grundkenntnisse des veganen Kochens, z.B. Herstellung von Mandelmilch, Tofugerichte, Desserts usw. sowie theoretische Hintergründe dieser Ernährungsform. Die Freude beim Zubereiten der „neuen“ Rezepte soll die Neugier wecken, um selbst kreativ am Herd zu experimentieren und zu erleben, wie genussvoll vegane Speisen sein können.

Vegane Küche aus dem Herbstgarten
Birgit Wahl
307530 € 21,00
Fr, 13.11.15, 18:30 - 22:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Vegan zu kochen ist leichter als die meisten denken. Aus der Ernte des Herbstgartens lassen wir uns mit neuen Rezepten inspirieren und bereiten ein leckeres Herbstmenü aus Kürbis, Kohl, Kartoffeln, Kastanien, Pilzen und vielem anderen regionalen Gemüse zu.
Mit süßen Naschereien und Desserts wie etwa einem Kürbispudding oder Äpfeln, Nüssen, Mandelkernen und vielen Früchten aus der Ortenau runden wir den Gaumengenuss ab. Neben praktischen Tipps zum Zubereiten der Gerichte erfahren Sie auch theoretische Grundlagen der veganen Ernährung.

Veganes Festtagsmenü
Birgit Wahl
307531 € 21,00
Fr, 11.12.15, 18:30 - 22:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Gemeinsam werden wir aus regionalen und saisonalen Produkten ein leckeres und kreatives Festtagsmenü zaubern, das sicher bei der ganzen Familie gut ankommen wird. Neben praktischen Tipps zum Zubereiten der Gerichte erfahren Sie auch theoretische Grundlagen der veganen Ernährung.

Ayurvedisch kochen
Itzel Vicarte
307532 € 42,00
Do, 12.11.15 - 26.11.15
18:00 - 22:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Ayurvedisch kochen bedeutet Speisen so zuzubereiten, dass der Genuss der Speisen der Körperkonstitution und dem Zustand der doshas (Lebensenergien) desjenigen, der die Speise verzehrt, angepasst ist.
Zu Kursbeginn betrachten wir den Ursprung des Ayurveda, die Ernährung und die drei Doshas. Sie erfahren wie ayurvedische Speisen die Erhaltung der Gesundheit fördern. Gekocht werden einfache, alltagstaugliche Rezepte.

Backen

Café Gourmand
Nathalie Gelinas
307621 € 21,00
Sa, 23.01.16, 16:00 - 19:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Die Qual der Wahl bei der verheißungsvollen Frage: Voulez- vous un dessert? Crème brûlée oder Eis, Mousse au chocolat oder Crème de cassis, Tiramisu oder Panna cotta? Oder vielleicht sogar ein Stück Tarte aux pommes? Am besten alles und in dieser Reihenfolge!
Die französische Küche hält auf der Suche nach dem schmalen Grat zwischen Askese und Völlerei etwas weitaus Besseres parat: den Café Gourmand.
Der Café Gourmand ist ein Espresso, der mit einer Auswahl von drei bis vier Petits-fours, also kleinen Dessert-Portionen, serviert wird. Dabei ist immer ein Überraschungsmoment mit im Spiel, denn die Namen der einzelnen Mini-Desserts stehen nicht in der Karte. In der Regel hat ihre Komposition jedoch einen Bezug zur regionalen Küche oder zu den saisonalen Produkten.
Lassen Sie in dem Kurs Ihrer Fantasie freien Lauf und kreieren Sie Ihren eigenen Café Gourmand.

Macarons und Crème brûlée - französische Pâtisserie
Nathalie Gelinas
307625 € 20,00
Do, 22.10.15, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
In dem Pâtisserie-Kurs entstehen zwei typische Desserts aus Frankreich: Das Macaron und die Crème brûlée.
Das Macaron ist ein französisches Baisergebäck aus Mandelmehl. Heute ist das bunte Macaron in Form einer kleinen Doppelscheibe um eine Cremeschicht am weitesten verbreitet.
Die Crème brûlée ist eine Süßspeise aus Eigelb, Sahne und Zucker, die wir in dem Kurs je nach Geschmack mit Zimt, Vanille, Orangenschalen oder Teesorten aromatisieren können.

Getränke

Hohberg

Vom Traubensaft zu Wein und Sekt

Frhr. H. Christoph Roeder von Diersburg

307804 € 14,00

Do, 21.01.16, 18:00 - 21:00 Uhr

Weingut Roeder v. Diersburg

Wie wird eigentlich aus Traubensaft ein guter Wein oder ein edler Sekt? Nach einer Führung durch den Wein- und Sektkeller mit fachlichen Erläuterungen schließt sich eine Wein-und Sektprobe mit kleinem Vesper an. Die Veranstaltung richtet sich nicht nur an Hobbywinzer, sondern an alle Weinfreunde, die die Entstehung eines Weines einmal etwas genauer kennenlernen wollen.

Bitte mitbringen: Kosten für die Weinprobe und ein reichhaltiges Vesper:ca. 10,00 €

Der Abend findet ab einer Teilnehmerzahl von 15 Personen statt.

Mindestalter: 16 Jahre (JuSchuG)

Weinseminare

Steiermark: STK und mehr

Michael Sackmann

307800 € 43,00

Do, 15.10.15, 19:00 - 22:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Das Weinbaugebiet Steiermark umfasst ca. 4.200 ha Weinberge, Weissweine dominieren mit einem Anteil von 75%. Die wichtigsten Rebsorten sind Welschriesling, Weisser Burgunder, Sauvignon Blanc, Müller-Thurgau, Chardonnay und Muskateller. Die meisten Weine werden streng trocken ausgebaut und besitzen oft eine markante Säure. Seit 1986 gibt es in der Region die Klassik-Winzer, die sich heute „Steirische Terroir & Klassik Weingüter“ nennen. Lernen Sie im Weinseminar die Philosophie der Gruppe kennen und kosten Sie 9 Weine aus aktuellen Jahrgängen.

Materialkosten: 20,00 € (Betrag ist in der Kursgebühr enthalten und wird mit der Kursgebühr abgebucht.)

Mindestalter: 16 Jahre (JuSchuG)

Tempranillo - Sensorik einer Erfolgsrebsorte

Michael Sackmann

307802 € 43,00

Do, 21.01.16, 19:00 - 22:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Der Aufschwung des spanischen Weines in den letzten 20 Jahren ist eng verbunden mit der Rebsorte Tempranillo. Spanien besitzt ca. 1.050.000 ha Weinberge. Die Hauptrebsorte ist Tempranillo, auch Tinto Fino oder Tinta del Pais genannt. Sie hat sich als qualitativ wichtigste Sorte erwiesen und ist mit 210.000 ha im Anbau.

Das Weinseminar vergleicht Tempranillo-weine aus den bedeutendsten Regionen und versucht die wichtigsten sensorischen Charakteristika herauszuarbeiten.

Materialkosten: 20,00 € (Betrag ist in der Kursgebühr enthalten und wird mit der Kursgebühr abgebucht.)

Mindestalter: 16 Jahre (JuSchuG)

Whisky Sensorik Seminar

Thomas B. Ide

307805 € 44,00

Mi, 03.02.16, 19:00 - 22:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

In diesem Seminar geht es um das Entdecken der unterschiedlichen Geruchs- und Geschmacksrichtungen mit Hilfe von Früchten und Aromen, die wir fast überall kaufen können. An dem Abend werden 6 Single Malt Scotch Whiskies mit 6-7 „echten“ Geruchs-proben blind erforscht und die Nase trainiert.

Materialkosten: 22,00 € (Betrag ist in der Kursgebühr enthalten und wird mit der Kursgebühr abgebucht.)

Mindestalter für den Kurs: 18 Jahre (JuSchuG)

Cocktail - aktiv mixing

Thomas Köder

307810 € 20,00

Mi, 07.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Wir beginnen mit einem Begrüßungscocktail. Zunächst entführt Sie der Barkeeper in die exotische Welt der beliebten Mixgetränke. Hierbei erfahren Sie Interessantes über die Bargeschichte, Materialkunde, Geschmacksunterschiede, Mixtechniken und Warenkunde. Dann greifen Sie selbst zum Shaker und mixen leckere Cocktails aus Meisterhand.

Es werden ca. 20 verschiedene Cocktails vorgestellt und zusammen mit Fingerfood und Snacks probiert. Mit den Cocktailrezepturen und jeder Menge Wissenswertem können Sie die leckeren Drinks auch ganz leicht zu Hause selbst mixen.

Materialkosten: 8,00 - 12,00€

Mindestalter für den Kurs: 18 Jahre (JuSchuG)

FILMREIHE „MACHT DER WORTE“

Die Macht der Worte im Reich der Bilder

In der Siebten Kunst dominiert die Bildsprache. Drehbuchautoren beklagen sich darüber, dass auf dem gesprochenen Wort oft ein gewisser Rechtfertigungsdruck laste. Die Frage steht immer im Raum: „Hätte man das Gesagte nicht auch bildsprachlich ausdrücken können?“ Manchmal schon, aber längst nicht immer! Was wäre die Kinogeschichte ohne die großen Filmzitate.

Und natürlich sind die großen Reden der Sozialgeschichte extrem kinotauglich. Man denke an Martin Luther Kings Rede, als er von seinem Traum sprach, an Lumumbas Rede am Tag, als der Kongo unabhängig wurde, aber auch an die kleinen Ansprachen, die Großes bewirkten. Unabhängig davon, ob sie Geschichte schrieben oder einfach nur dem jeweiligen Film zu einer dramat(urg)ischen Wende verhalfen. Im Falle des dänischen Films „Der Traum“ ist es die große Rede „I have a Dream“, die einem kleinen Jungen die Kraft gibt, einer autoritären Persönlichkeit mit nichts anderem als der reinen Wahrheit die Stirn zu bieten. Die Wahrheit, die untrennbar mit der Menschlichkeit zusammenhängt, bestimmt das Denken und Handeln eines weiteren kleinen Jungen. In „Io non ho paura – Ich habe keine Angst“ tut Michele das Richtige und stellt sich gegen sein komplettes Umfeld.

Die mächtigen Worte in den ausgewählten Filmen beziehen sich bisweilen auf institutionelle Machtworte, die allerdings nur die Kulisse für die eigentlichen Wortgefechte zwischen den Protagonisten bilden. Der Auftaktfilm ist dafür ein illustres Beispiel. 12 Geschworene sollen ein Urteil über einen vermeintlichen Vatermörder fällen. Ihr Schiedsspruch hat ganz offensichtlich Gewicht. Das Rechtsprinzip „Im Zweifel für den Angeklagten“ spielt am Anfang nur eine untergeordnete Rolle. Rechtsstaatliche Prinzipien gelten nicht automatisch. Sie müssen von Menschen in Wert gesetzt werden. Bisweilen gegen die Macht einer erdrückenden Mehrheit. Das erfordert Zivilcourage und argumentatives Geschick. Der Film „12“ überträgt den amerikanischen Filmklassiker auf russisch-tschetschenische Verhältnisse und wirft die Frage nach der gesellschaftlichen Verankerung von rechtsstaatlichen Prinzipien auf. Der Vergleich des Remakes mit dem inzwischen 60-jährigen Original ist faszinierend.

Die Macht der Worte schließt die Macht des Schweigens mit ein. Man denkt an berufsständische Geheimnisse wie das Beichtgeheimnis oder das Arztgeheimnis, man denkt an gesellschaftliche Konventionen in mehr oder minder ehrenwerten Gesellschaften, in denen Schweigegebote wie die „Omertà“ gelten. Und es gibt Gesellschaften, die nach einer langen Phase systematischer Menschenrechtsverletzungen vor der Entscheidung standen, Wahrheitskommissionen einzurichten oder Schweigepakte zu schließen, um den demokratischen Wandel nicht zu gefährden. Südafrika ging nach der Apartheid den ersten Weg, Spanien nach dem Tod Francos den zweiten. „Isla Mínima“ wurde mit Preisen überhäuft, weil der Kriminalfilm diesen Schweigepakt und dessen Folgen so virtuos in Szene setzt.

Über Geschichte geschwiegen wird auch in der Türkei. Auch Atatürk tat dies. Dafür und für so manches andere verdient er Kritik, und dennoch war der Abschied von ihm 1938 ein schmerzhafter. Der Film „Veda Atatürk“ aus dem Jahr 2010 soll verhindern, dass sich die Türkei Erdogans ein zweites Mal von Atatürk verabschiedet. Von dem kemalistischen Sozialvertrag und dem entsprechenden Staatsverständnis etwa.

In den anderen Filmen ist die Macht der Worte an Sprechakte gebunden. „Thule Tuvalu“ ist ein Warnruf und eine Anklage gleichermaßen. In „Chasing Ice“ werden die klimapolitischen Diskurse auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft. Fazit: Interessierte Kreise lügen nachweislich wie gedruckt.

„Looking for Eric“ ist eine Hommage an die alten Werte der englischen Arbeiterbewegung. Dazu bedarf es den Ratschlägen eines rebellischen Franzosen mit katalanischen Wurzeln. Wortgewaltig ist auch Abd al Malik, das Universalgenie aus Strasbourg-Neuhof. Er kennt die Sprache der französischen Vorstädte, er kennt die großen Philosophen, und als begnadeter Poet packt er alles in seinen Rap, singt sich, schreibt sich, filmt sich alles von der Seele, was ihn kaputt macht, trifft damit den Nerv seines Publikums und hofft sehr „Qu'Allah bénisse la France“. Musik spielt auch in zwei Spielfilmen eine große Rolle. In „Jenseits der Stille“ ersetzt sie die Worte, und in „La teta asustada – eine Perle Ewigkeit“ liefert sie die Worte, die aus der Sprachlosigkeit bzw. aus dem Trauma herausführen.

Fatale Folgen hat die Macht der Worte in zwei Filmen. In „Kreuzweg“ führt die Wortgläubigkeit eines jungen Mädchens aus einem streng gläubigen Familienumfeld geradewegs in eine Passionsgeschichte. Und in „Die Jagd“ erlangen Gerüchte ein Eigenleben. Selbst die reumütige Urheberin dieser falschen Anschuldigungen kann sie nicht mehr aus der Welt schaffen.

Filme können Worte zum Klingen bringen. Sie können sie bildsprachlich untermalen und ihre Halbwertzeit erheblich verlängern. Sie können aber auch Worte zurückerobern, vor allem wenn die anderen Künste und die Wissenschaft sich an dieser demokratischen Mission beteiligen. Bei dem Begriff Heimat ist dies besonders eindrücklich gelungen. Kaum zu glauben, wie sich der Heimatfilm hierzulande entwickelt hat. Opas Kino ist wirklich tot. Und wenn es noch zucken sollte, könnte das Kino der Enkel inzwischen nachsichtig darüber hinwegsehen. Der Zorn, der noch 1962 aus dem Oberhausener Manifest sprach, hat sich im Wohlgefallen dessen, was danach kam, aufgelöst. Stellvertretend für die vielen bemerkenswerten Heimat-Filme, die in den letzten 40 Jahren hierzulande gedreht wurden, zeigen wir in Anwesenheit des Regisseurs den ersten kritischen Heimatfilm, der im Ausland als solcher wahrgenommen wurde: „Die Jagdszenen aus Niederbayern“ von Peter Fleischmann.

Komplettiert wird die Filmgesprächsreihe durch zwei filmgeschichtliche Aspekte. Der erste betrifft die technischen Rahmenbedingungen, der andere die politischen. Schließlich ist die Zensur in vielen Zeit-Räumen ein Dauerbrenner. Und sie betrifft die Siebte Kunst auf eine ganz besondere Art und Weise.

Der Übergang vom Stummfilm zum Tonfilm hat die Filmkunst tiefgreifend verändert. Wie sehr verdeutlicht das Filmgespräch mit Rüdiger Suchsland, dem Regisseur des Dokumentarfilms „Von Caligari zu Hitler“. Interessanterweise haben in den letzten Jahren zwei große Stummfilme für Furore gesorgt: „The Artist“ und „Blancanieves“. Die filmische Übertragung des berühmten Märchens auf andalusische Verhältnisse hat in Spanien groß abgeräumt. Worin besteht die neue Leidenschaft für eine scheinbar längst überholte Kunstform?

Und wie erklärt sich die Angst der Politik vor unliebsamen Filmen? Keine Frage: Kontrolle macht Sinn, und Zensur ist bisweilen dringend geboten. Volksverhetzung, Gewaltverherrlichung oder Pornographie müssen immer und überall bekämpft werden, auch mit restriktiven Mitteln. Aber was ist mit Filmen wie „Der Untertan“, „Die Spur der Steine“, „Im Westen nichts Neues“ oder eben „Die Schlacht um Algier“? Mit dem letztgenannten Beispiel thematisiert die Filmgesprächsreihe die politische Zensur im Westen. Die meisten iranischen Filme, die wir in den letzten Jahren gezeigt haben, sind im Reich der Mullahs verboten. Das gilt auch für „Taxi Teheran“, in dem ein Regisseur, dem Berufsverbot erteilt wurde, die Teheraner Gesellschaft auf eine Weise zu Wort kommen lässt, die jede Form von Zensur ad absurdum führt.

FILMREIHE „MACHT DER WORTE“

12

Russische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt / Benjamin Köhler

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 23.09.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Der Auftakt zur Filmgesprächsreihe „Die Macht der Worte“ ist einem Film gewidmet, dessen Titel kein einziges Wort enthält. Die Zahl 12 steht für die Zahl der Geschworenen, die über das Schicksal eines tschetschenischen Jungen entscheiden müssen, der seinen Vater getötet haben soll. Für 11 der 12 Geschworenen ist der Fall klar: Schuldig! Urteile sind Macht-Worte, vor allem wenn die Todesstrafe droht. Die Begründungen sind vielfältig und bisweilen sehr vordergründig. Wer zweifelt, bekommt Gegenwind. Ähnlich wie in der berühmten amerikanischen Vorlage aus dem Jahr 1955 erschüttert ein Geschworener die Position der anderen, eine um die andere. Irgendwann wechselt der Konformitätsdruck die Seiten. Diejenigen, die bis zum Schluss von der Schuld des Angeklagten überzeugt sind, geraten immer mehr in Argumentationsnot. In dieser Hinsicht ähneln sich die beiden preisgekrönten Kammerspiele. Doch lassen sich Urteilsfindungen von einer Kultur in die andere übertragen. Ist die pathetische Hymne für das Rechtsprinzip „In dubio pro reo“ auf russische Rechtsverhältnisse anwendbar? Sicher nicht! Und doch hat der Regisseur Nikita Michalkov diesen Transfer bewältigt und dabei einen sehr politischen Film geschaffen. Das russisch-tschetschenische Remake ist selbst ein Plädoyer für die Rechtsstaatlichkeit ähnlich wie seine amerikanische Vorlage in den 1950ern, als die Bürgerrechtsbewegung den Rassismus vor Gericht bekämpfen musste.

Russland 2007, 120 Min., Regie: Nikita Michalkow

In Kooperation mit: Kath. Bildungszentrum Offenburg, Ev. Erwachsenenbildung Ortenau, BUND-Umweltzentrum Ortenau, Stadt Offenburg

Der Traum

Eva Hummel / Axel Eberhardt / Jutta Wellhöner

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Do, 01.10.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Martin Luther King hatte einen Traum und verbreitete ihn in einer der größten Reden aller Zeiten. Der 13-jährige Frits Johansen hörte ihm zu, nannte sich fortan Martin und nahm den Kampf seines amerikanischen Namensvetters auf. Sein Widersacher ist ein cholerischer, skrupelloser und ultranationalistischer Schuldirektor. Seine Schule ist dunkel. Die Decken hängen tief wie Citizen Kane‘s Geister-Schloss Xanadu. Die Kamera begibt sich dafür auf Tauchstation. Ganz anders ist die dänische Landschaft. Es ist Sommer. Die Sonne scheint. Das Land ist weit und offen. Der Horizont in weiter Ferne. Die späten 1960er sind bewegte Zeiten, auch in Dänemark. Die Prügelstrafe ist gerade abgeschafft worden und autoritäre Persönlichkeiten passen nicht mehr in die Landschaft. Doch Despoten nehmen die Welt auf ihre Art wahr. Wahr ist aber auch, dass die Wahrheit nicht nur schön ist, sondern auch geschichtsmächtig werden kann. Sie hat im Gegensatz zu ihren kurzbeinigen Widersachern kein Verfallsdatum. Weder in den Südstaaten der USA noch in den Nordstaaten Europas.

Dänemark 2006, 105 Min., Regie: Niels Arden Oplev

Thule Tuvalu

Bernadette Kurte / Petra Rumpel

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Fr, 09.10.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Selten hat ein Dokumentarfilm Wochen vor dem Kino-Start für so viel Aufmerksamkeit gesorgt. Das Thema Klimawandel ist brisant - auch angesichts der bevorstehenden UN-Klimakonferenz Ende des Jahres in Paris, von der sich viele die langersehnten Durchbrüche erhoffen. „Thule Tuvalu“ ist natürlich nicht der erste Dokumentarfilm zu diesem Thema, aber sicher einer der eindrücklichsten. Politische Themen unterliegen den Geboten der Aufmerksamkeitsökonomie. Dokumentarische und künstlerische Stellungnahmen stehen in Konkurrenz zueinander. In dieser schnelllebigen Konjunktur der politischen Themen, die oft von Katastrophen, Skandalen und spektakulären Anschlägen bestimmt wird, bleibt wenig Raum für den Alltag der Menschen. Und genau den beschreibt „Thule Tuvalu“ in poetischen Bildern und langen Einstellungen. Es geht um Menschen in Grönland und in der Südsee. Der Klimawandel ist ihr gemeinsames Problem. Nicht wie hierzulande als abstrakte Bedrohung für künftige Generationen, sondern sehr konkret erleben die Menschen, dass die Erderwärmung ihren Lebensraum, ihre Lebensweisen und ihre Heimat massiv bedroht. Nicht in 50 Jahren, sondern schon jetzt.

Schweiz 2014, 96 Min., Regie: Matthias von Gunten

In Kooperation mit: BUND-Umweltzentrum Ortenau und Stadt Offenburg

Von Caligari zu Hitler

Rüdiger Suchsland / Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 07.10.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Die Weimarer Republik steht für politische Verwerfungen, wirtschaftliche Krisen und kulturellen Glanz. Berlin galt als eine extrem angesagte Stadt, und die deutsche Filmlandschaft setzte Maßstäbe. In jener Zeit wurden die ästhetischen Grundlagen der „Siebten Kunst“ gelegt. Die Leitmotive und die Genres von damals prägen das Kino bis heute, weltweit. Der Übergang vom Stummfilm zum Tonfilm revolutionierte die dramaturgischen Möglichkeiten. Die Macht der Worte hielt Einzug in die Filmkunst, ohne sie allerdings vollkommen zu beherrschen. Revolutionäre Schnitttechniken garantierten das Eigenleben der Bilder. Allerdings standen sie wie im Falle Eisensteins im Dienste der weltanschaulichen Diskurse. Das Kino war ein kulturpolitisches Kampfgebiet. Vor 1933 und danach erst Recht. Seine beiden großen geistesgeschichtlichen Strömungen, die Neue Sachlichkeit mit Filmen wie „Die freudlose Gasse“ oder „Kuhle Wampe“ und der Expressionismus standen für gesellschaftlich engagiertes bis militantes Kino.

Der Regisseur Rüdiger Suchsland beschreibt diese spannende Phase der Filmgeschichte vor dem Hintergrund der sozial- und mentalitätsgeschichtlichen Verwerfungen. Streng genommen ist die „unterhaltsame Achterbahnfahrt durch die beste Zeit des deutschen Kinos und in die Abgründe des deutschen Unterbewusstseins“ eine Literaturverfilmung im weitesten Sinne. Der Titel verweist auf die gleichnamige Abhandlung des großen Film- und Stadtsoziologen Siegfried Kracauer. Der hatte gefordert, Städte durch die Bilder zu rekonstruieren, die über sie kursieren. Und genau das tat der Filmexperte Rüdiger Suchsland mit einer der spannendsten Epochen der deutschen Kulturgeschichte.

In Anwesenheit des Regisseurs

Deutschland 2015, 113 Min., Regie: Rüdiger Suchsland

Jagdszenen aus Niederbayern

Peter Fleischmann / Eva Hummel / Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Do, 08.10.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Der Heimatfilm gilt als das einzige Genre, das die deutsche Filmgeschichte nach 1945 hervorgebracht hat. Dieser viel zitierte Satz klingt auf den ersten Blick vernichtend. Zum Glück gibt es den zweiten Blick. Und der fokussiert die Geschichte einer erfolgreichen Rückeroberung. „Heimat“ steht in einer langen Reihe von Begriffen, die von den Nationalsozialisten beschmutzt wurden. Kein anderer Begriff allerdings wurde so gründlich redemokratisiert wie dieser. Philosophen wie Ernst Bloch, Kulturwissenschaftler wie Hermann Bausinger und nicht zuletzt eine ganze Reihe von Filmemachern wie Edgar Reitz, Franz X. Kroetz und Peter Fleischmann, um nur einige zu nennen, entzauberten das Idyll, befreiten es von Blutresten, von Bodensätzen und formulierten einen demokratischen Gestaltungsauftrag.

1969 wurde ein deutscher Heimatfilm in Cannes uraufgeführt. Das Kopfschütteln über dieses merkwürdige deutsche Genre wich begeisterter Zustimmung: „Ein Meisterwerk; die zugleich erbarmungslose und brillant amüsante Studie einer Dorfgemeinschaft [...] Die Szenen sind so reich im Detail, als hätten Breughel und Flaubert zusammengewirkt.“ Eine Rezension wie ein Ritterschlag, zumal sie in der renommierten britischen Filmzeitschrift „Sight and Sound“ veröffentlicht wurde. Mehr Wertschätzung geht (fast) nicht. Die „Jagdszenen“ gewannen im selben Jahr den Bundesfilmpreis. Dann verschwand der Film für lange Zeit in der Versenkung. Erst vor drei Jahren erschien er auf DVD. Zunächst in Frankreich bezeichnenderweise. Dort genießt er immer noch allerhöchstes Ansehen. Die einschlägige Film- und Fernsehzeitschrift Télérama bezeichnete ihn als einen „vergessenen schwarzen Diamanten“.

Mit großer Freude und einigem Stolz begrüßen wir an diesem Abend Regisseur Peter Fleischmann in Offenburg, der mit uns über seinen Film und die deutsche Heimatfilmgeschichte diskutiert.

Deutschland 1969, 88 Min., Regie: Peter Fleischmann

Looking for Eric

Axel Eberhardt / Jutta Wellhöner

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Do, 22.10.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Eric ist nicht zu beneiden. Seiner großen Liebe ist er ein Leben lang davongelaufen. Seine beiden Ziehsöhne laufen völlig aus dem Ruder. Der ältere von beiden ist in den Fängen eines Kriminellen, dem Eric natürlich nicht gewachsen ist. In seiner Schrankwand häufen sich Briefe, die Eric nicht zugestellt hat. Er ist als Briefträger völlig überfordert. Und Manchester United, sein geliebter Fußballclub, muss ohne seine Unterstützung auskommen. Eric und seine Freunde können sich schon lange keinen Stadionbesuch mehr leisten. Die Eintrittskarten sind zu teuer. Vor dem Stadion stehen große Autos, und Parkplätze lügen nicht. In dieser misslichen Lage betritt der zweite Eric die Bühne. Der Mann ist Franzose, trägt einen katalanischen Familiennamen und gilt als einer der genialsten und schillerndsten Fußballer aller Zeiten: Éric Cantona. Nicht unbedingt diskret coacht der Fußballer den Briefträger. Seine Ratschläge sind wahre Machtworte, die geschichtsmächtig werden. Erics ziemlich beleibte Freunde werden zur verschworenen Gemeinschaft. In einem kolossalen Finale erfährt besagter Krimineller stellvertretend für alle widrigen Umstände die Kraft der englischen Arbeiter, die zu alter Klasse auflaufen. Die Suche nach Eric ist ein sozialpsychologisches Roadmovie, bei dem der eine Eric dem anderen immer ähnlicher wird.

UK 2009, 116 Min., Regie: Ken Loach

Kreuzweg

Axel Eberhardt / Clemens Bühler / Claudia Roloff

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mo, 26.10.15, 19:00 Uhr

Kath. Zentrum St. Fidelis, Offenburg

Die vierzehnjährige Maria möchte Jesus nachfolgen. Als Soldatin Jesu Christi will sie ihr Leben aufopfern für die Heilung ihres kleinen Bruders. Pfarrer Weber aus der fiktiven „Paulusbruderschaft“ bestätigt ihr: Genauso schwer wie die Auseinandersetzung mit der sündigen Welt ist die Schlacht im eigenen Herzen. Mit ungewöhnlichen filmischen Mitteln erzählt Dietrich Brüggemann Marias Geschichte als Kreuzweg in 14 Stationen. „Konnte man Ende des 20. Jahrhunderts noch denken, Religion habe weltweit mehr oder weniger ausgedient, so sehen wir heute allenthalben das Gegenteil“, so der Regisseur. Welches Wort hatte die Macht, Maria zum Tod zu verurteilen? Sind es die Worte des Paters (Florian Stetter) im Firmunterricht oder im Beichtstuhl? Die rigide Erziehung der Mutter (Franziska Weisz)? Oder das Schweigen des Vaters? Oder wird hier eine pubertäre Fehlentwicklung gezeigt?

Deutschland 2014, 107 Min., Regie: Dietrich Brüggemann

In Kooperation mit: Kath. Bildungszentrum Offenburg und Ev. Erwachsenenbildung Ortenau

Qu‘Allah bénisse la France

Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Monique Reiser / Rudi Wagner / Clemens Bühler / Axel Eberhardt / Jutta Wellhöner

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 28.10.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Der Film endet mit dem Satz: „Allah segne Frankreich!“ Dieser Segenswunsch, der zum Filmtitel wurde, ist ein bemerkenswerter Schlussakkord unter eine Geschichte, die von starken Worten lebt. Sie erzählt die Lebensgeschichte eines 40-Jährigen, der sich anschickt, einer der ganz großen französischen Intellektuellen zu werden. Abd Al Malik ist in Strasbourg aufgewachsen. Allerdings nicht im lauschigsten Teil der Stadt. Der Junge aus Neuhof mit kongolesischen Wurzeln redet die Sprache der Vorstädte und kennt aus eigener Anschauung die Gefühlslagen der Jugendlichen. Aber er kennt auch die Welt der philosophischen Diskurse, und schon als Schüler lernte er, die beiden Welten aufeinander zu beziehen. Abd Al Malik sucht nach Sinn und Spiritualität. Auf seiner Odyssée begegnet er Fundamentalisten und wird einer von ihnen. Vorübergehend, denn seine Wahrheiten sind komplexer. Schon früh verarbeitet er seine Gefühle in pure Poesie. Fast beiläufig fließen die großen Diskurse in seine Texte ein. Abd Al Malik ist Rapper, Schriftsteller, Filmregisseur und Brückenbauer. Schon am Abend der Erstaufführung wurde sein Film, der auf seinem gleichnamigen Roman beruht, mit dem Kult-Film „La Haine“ verglichen. Ein Ritterschlag für ihn und ein Segen für die Stadt. Noch nie war Strasbourg in einem großen Kino-Film so präsent. Keine Frage: Abd Al Malik kommt an und ist angekommen. Er hat seinen Frieden mit seiner Stadt, seinem Land und seinen unterschiedlichen Kulturen gemacht. Auf seiner Odyssee hat er Antworten gefunden. Auf Fragen, die in den Ländern diesseits und jenseits des Rheins gerade erst aufgeworfen werden.

Frankreich 2014, 95 Min., Regie: Abd Al Malik

In Kooperation mit: Kath. Bildungszentrum Offenburg und Ev. Erwachsenenbildung Ortenau

Die Schlacht um Algier - La bataille d‘Alger

Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Benjamin Köhler

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 11.11.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Bisweilen stoßen Filmemacher auf die Macht eines Wortes, das ihr Werk zu einem „Film maudit“ macht. Zensierte Filme haben Geschichte geschrieben. Das gilt für Antikriegsfilme wie „Im Westen nichts Neues“, die Zensoren in fast allen betroffenen Ländern auf den Plan gerufen haben. „Geschundenes Zelluloid“ steht für ideologisch motivierte Eingriffe in filmische Diskurse. Die Schere ist jedoch nur die kleine Schwester des Giftschranks. Dort verschwinden Filme, die gar nicht gezeigt werden dürfen. Im Rückblick machen diese Filme die Befindlichkeiten einer ganzen Epoche augenfällig. Ihr pädagogischer Nutzen ist immens. Warum durfte „Der Untertan“ in der BRD lange Zeit nicht gezeigt werden? Warum fürchteten sich die Machthaber in der DDR vor „Die Spur der Steine“? Und warum war der Film, der 1966 den Goldenen Löwen gewonnen hatte und ein Jahr später für den Oscar nominiert wurde, in Frankreich lange Zeit verboten? „Die Schlacht um Algier“ hat Filmgeschichte geschrieben, dank seiner Entstehungsgeschichte, dank seiner bildsprachlichen Diskurse und nicht zuletzt dank seiner Rezeptionsgeschichte.

Italien/Algerien 1966, 121 Min., Regie: Gillo Pontecorvo

Searching for Sugarman

Englische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Prof. Dr. Mechtild Fuchs / Claudia Roloff

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mo, 23.11.15, 19:00 Uhr

Gemeindesaal evang. Stadtkirche

Wir zeigen die unglaubliche Geschichte des Musikers Sixto Rodriguez. In den USA nach zwei Studioalben praktisch unbekannt, wurden seine kritischen Songs zu regelrechten Hits in Südafrika und Neuseeland. In Südafrika wurden seine Lieder als Protest gegen die Apartheid verstanden und erlangten Kultstatus. Doch von seinen Erfolgen erfuhr Rodriguez nichts, ebenso wenig erhielt er Tantiemen. Da er nicht mehr öffentlich auftrat, entstand das Gerücht, er sei tot. Erst der südafrikanische Journalist Stephen Segerman spürte Rodriguez in den USA auf und organisierte einen ausverkauften Auftritt in Kapstadt.

Seine Musik erinnert an Dylan und Donovan, seine Texte schildern die Verhältnisse auf der Straße, gescheiterte Liebesbeziehungen, Drogenerfahrungen und sprechen eine raue und poetische Sprache.

Auf faszinierende Weise dokumentiert der Film die Wiederentdeckung eines bedeutenden Songpoeten und ungewöhnlichen Menschen, gleichzeitig auch die Bedeutung der öffentlichen Wahrnehmung eines Künstlers. Quasi nicht existent in den USA und als Leitfigur verehrt in Südafrika - welche Macht Worte bekommen, wenn sie denn gehört werden, führt uns das Beispiel von „Sugarman“ vor Augen.

Schweden/UK 2012, 86 Min., Regie: Malik Bendjelloul

In Kooperation mit: Ev. Erwachsenenbildung Ortenau

La isla mínima

Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Patricia Bolaños
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 26.11.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Diktaturen haben ein Verfallsdatum. Immer. Aber selbst nach ihrer Entsorgung ist die Welt nicht wie zuvor. „Die Mörder leben unter uns“ hieß einer der ersten deutschen Filme nach dem Zweiten Weltkrieg. Und die möchten am liebsten nicht über ihre Taten reden. Im Falle der Franco-Diktatur wurde ein ziemlich offizieller Schweigepakt zwischen den politischen Akteuren geschlossen. Es sollten keine alten Gräben aufgerissen werden. Das Land sollte zur Ruhe kommen. Doch wahre Demokratien sind nicht geschichtsvergessen. Es gibt soziale Bewegungen und es gibt Künstler, die über die Vergangenheit reden. Früher oder später und unweigerlich. Im letzten Jahr erschien ein Spielfilm über den Schweigepakt nach Francos Tod und räumte in Spanien alle erdenklichen Preise ab. In einer magischen Landschaft in Südspanien ermitteln zwei Polizisten mit unterschiedlichen Denkweisen und Biografien in einem Mordfall. Beide verstehen ihr Handwerk. Fast wächst so etwas wie kollegiale Wertschätzung, wären da nicht die Gespenster der jüngsten Vergangenheit. Das Land lebt in Spannung. Die Leute müssen miteinander klarkommen. Der Alltag verlangt es von ihnen, und doch ist die Alltäglichkeit dieser Aufgabe fast übermenschlich. Von diesem Paradox handelt der Film in eindrücklichen Bildern und ohne viele Worte. Schließlich wird beredt geschwiegen, im Film und im Spanien der 1980er Jahre.
Spanien 2014, 105 Min., Regie: Alberto Rodríguez

Chasing Ice

Englische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Petra Rumpel / Bernadette Kurte
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Di, 01.12.15, 19:00 Uhr
Gemeindesaal evang. Stadtkirche
Wenn sich eine Lüge erst einmal verbreitet hat, bedarf es einigen Aufwands, um der Wahrheit noch eine Chance zu geben. Vor allem in den USA gibt es noch immer wortgewaltige Stimmen, die den Klimawandel zu widerlegen versuchen. Auch der anerkannte Naturfotograf und Wissenschaftler James Balog zweifelte die Klimaerwärmung an. Erst die Beobachtung schmelzender Gletscher überzeugte ihn von den bereits laufenden Veränderungen.
Er machte sich zur Aufgabe, den Lügen der Klimaskeptiker überzeugende Bilder entgegenzusetzen. Während seiner Langzeitstudie EIS (Extreme Ice Survey) fand er unwiderlegbare Beweise für den Klimawandel auf unserem Planeten, indem er mit speziell entwickelten Zeitrafferkameras arbeitete. Balogs beeindruckende Aufnahmen verwandeln Jahre in Sekunden und zeigen, wie Berge aus Eis, die bereits seit Jahrhunderten existieren, in rasender Geschwindigkeit verschwinden. Während die Intensität von Naturkatastrophen zunimmt und die Diskussionen über die nötigen Maßnahmen gegen den Klimawandel andauern, zeigt „Chasing Ice“ einen engagierten Experten, der mit enorm hohem technischen und körperlichen Einsatz versucht, uns die drastischen Veränderungen vor Augen zu führen, aber auch ein wenig Hoffnung für unseren Planeten zu schenken.
USA 2012, 74 Min., Regie: Jeff Orlowski
In Kooperation mit: BUND-Umweltzentrum Ortenau, Stadt Offenburg, Evang. Erwachsenenbildung Ortenau und Kath. Bildungszentrum Offenburg

Jenseits der Stille

Prof. Dr. Mechtild Fuchs
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Mi, 02.12.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Der Film erzählt die Geschichte von Lara, die als Kind taubstummer Eltern aufwächst. Für ihre Eltern ist sie das wichtigste Bindeglied zwischen den Welten der Gehörlosen und Hörenden, und oft muss sie für ihre Eltern in schwierigen Situationen dolmetschen. Oft übersetzt sie nicht ganz wahrheitsgemäß, sondern nach eigenem Gutdünken, wodurch witzige Situationen entstehen. Zu Weihnachten erhält Lara von ihrer Tante eine Klarinette geschenkt, und bald offenbart sich ihre musikalische Begabung. Ihre Eltern können ihr auf diesem Weg nicht folgen, und nach dem Unfalltod ihrer Mutter fühlt sich der Vater von Lara im Stich gelassen. Die Familie droht auseinander zu brechen, als Lara den Wunsch äußert, zum Musikstudium nach Berlin zu gehen. Dennoch verfolgt sie ihren Weg als Klarinettistin, und endlich findet auch eine Wiederannäherung zwischen Lara und ihrem Vater statt.
Der Film bezieht seine Spannung aus der sensiblen Gegenüberstellung der unterschiedlichen Pole: Hier die Macht des Wortes, das in der Bewältigung des Alltags dominiert - dort die Faszination der Stille, in der die Tiefenschichten der Dinge zum Vorschein kommen: Wie etwa klingt der Schnee? Mit der Musik wird eine weitere Ebene einbezogen, die die Grundlage für die emotionale Entwicklung der Hauptperson Lara und ihre Emanzipation aus der wechselseitigen Abhängigkeit zwischen ihr und den Eltern bildet.
Nicht zu Unrecht erhielt der Film den Deutschen Filmpreis 1997 in den Kategorien beste Filmmusik und beste Hauptdarstellerin, 1998 wurde er für den Oskar nominiert.
Deutschland 1996, 112 Min., Regie: Caroline Link, Musik: Niki Reiser
In Kooperation mit: Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch e.V.

Ich habe keine Angst - Io non ho paura

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Inge-Lore Hauger-Odeh
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Di, 08.12.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
„Do the Right Thing!“ ist ein Filmtitel von Spike Lee. Das Richtige zu tun, ist aber nicht so einfach, wenn die Umstände das Falsche nahelegen. Michele steht ganz allein vor dieser Aufgabe. Seine Eltern tun das Falsche. Gemeinsam mit anderen Dorfbewohnern verstecken sie einen Jungen in einem Erdloch. Der Junge stammt aus einer reichen Familie aus dem Norden. Das verheißt Lösegeld. Der poetische Film ist voller Gegensätze. Hier die offene sonnenüberflutete Sommerlandschaft Apuliens und dort die verschlossenen Menschen, die in der Küche zusammensitzen und über ihren Coup reden. Hier die fürsorglichen Eltern, die für die eigenen Kinder nur das Allerbeste wollen. Dort die gleichen Leute, die im Umgang mit ihrem Entführungsopfer jegliche Menschlichkeit vermissen lassen. Hier Micheles bester Freund, dem er sein Geheimnis anvertraut, dort der fast schon logische Verrat. Michele, der zufällig auf das Erdloch stößt und trotz seiner Angst mit dem verwahrlosten Jungen Kontakt aufnimmt, hört fast instinktiv auf seine innere Stimme. Die äußeren Stimmen drohen und schüchtern ein. Natürlich finden sie Gehör. Nur befolgt werden sie nicht. Der Film ist eine poetische Emanzipationsgeschichte über den Süden Italiens und seine vielfältigen Widersprüche. Prädikat: Landeskunde vom Feinsten.
Italien 2003, 109 Min., Regie: Gabriele Salvatores

Die Jagd

Benjamin Köhler

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Do, 10.12.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Kaum ein Verbrechen erschüttert wohl mehr als der Missbrauch von Mädchen und Jungen. Doch was, wenn der mutmaßliche Täter selbst das Opfer ist - wenn der Angeklagte unschuldig ist? Alles zerbricht für Lucas, als die Tochter seines besten Freundes Theo eine kindliche Schwärmerei für ihn entwickelt. Der beliebte Kindergärtner weist Klaras Zuneigung sanft zurück. Sie ist enttäuscht und erzählt der Kindergartenleiterin, dass er sich vor ihr entblößt hätte. Die versucht alles richtig zu machen und macht dabei alles falsch. Aus der anfänglichen Flunkerei werden Gerüchte, aus Gerüchten vermeintliche Wahrheiten. Obwohl es keinerlei Beweise gibt und Klara bald zurückrudert, wird Lucas schnell als Kinderschänder gebrandmarkt. Regisseur Thomas Vinterberg liefert mit „Die Jagd“ ein beeindruckendes Beispiel dafür, welch große Auswirkungen unbedacht geäußerte Worte haben können und wie schwer sie wieder zurückzunehmen sind, wenn sie sich erst einmal verfestigt haben. Dabei gelingt es ihm gerade nicht mit dem Anklagefinger auf das Mädchen zu zeigen, sondern die pure Macht eines Gerüchts für sich sprechen zu lassen. Eine Meisterleistung, die beweist, dass Dogma-Mitbegründer Vinterberg auch 15 Jahre nach seinem großen Film „Das Fest“ eine der bedeutendsten Personen des skandinavischen Kinos bleibt.

Dänemark 2012, 111 Min., Regie: Thomas Vinterberg

Veda Atatürk - Abschied von Atatürk

Türkische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Team der alevitischen Gemeinde, Moderation Martina Wörner

in Anwesenheit des Regisseurs Zülfü Livaneli

Filmgespräch Abendkasse: € 8,00

So, 13.12.15, 14:00 Uhr

Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg

Atatürk, der Vater der Türken. Kaum ein Wort löst so viele Gefühle aus wie der Name des türkischen Staatsgründers. Der Abschied von Atatürk vor 77 Jahren war schmerzhaft. Manche sagen, dass sich die Türkei von diesem Todesfall nie wirklich erholt habe. Keiner seiner Nachfolger hatte auch nur annähernd das Charisma und die Gefolgschaft Kemal Paschas.

Verabschieden sich die Türken gerade von ihrem Vater? In drei sehr unterschiedlichen Amtszeiten hat der derzeitige Präsident das Land nachhaltig verändert. Er verspricht eine moderne Türkei und beschwört das alte Osmanentum. Die Bevölkerung ist gespalten. Vor diesem Hintergrund ist es brisant, dass sich ein Land mit sich selbst, seinen Widersprüchen und seinen Gründungsmythen auseinandersetzt. Und schließlich zu einer kritischen Neubewertung einschließlich aller unbequemen Fragen der Geschichte gelangt.

Türkische Schriftsteller, Musiker und Filmemacher tun dies in beispielhafter Weise. Männer und Frauen, die für eine andere, demokratische Türkei stehen. Einer dieser großen türkischen Intellektuellen, der in fast allen Künsten Großes geleistet hat, ist Zülfü Livaneli. Er hat den Film Veda Atatürk gedreht, Weltliteratur geschrieben, Lieder komponiert, die zu Hymnen der Bürgerrechtsbewegung wurden, und er hat immer wieder interveniert, wenn die Demokratie in der Türkei in Gefahr war. Mit ihm persönlich werden wir dieses Filmgespräch führen.

Türkei, 2010, 119 Minuten, Regie: Zülfü Livaneli

In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg

La teta asustada - eine Perle Ewigkeit

Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Mercé Ferrando-Melià

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Di, 19.01.16, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Fausta hat die traumatischen Erlebnisse ihrer Mutter im peruanischen Bürgerkrieg verinnerlicht. Gewissermaßen mit der Muttermilch. Sie lebt in ständiger Angst vor sexuellen Übergriffen. Mit selbst komponierten Liedern singt sie auf Quechua gegen diese Angst an. Sie klingen wie Wiegenlieder. Ihre Texte allerdings sprechen eine ganz andere Sprache. Als die Mutter stirbt, setzt Fausta alles daran, den Leichnam in das Heimatdorf zu überführen. Dafür braucht sie Geld, das sie als Hausangestellte bei einer reichen Komponistin verdienen möchte. Faustas Klagelieder elektrisieren die Berufsmusikerin, die zwar die Texte nicht versteht, wohl aber den musikalischen Wert erkennt. Fausta soll singen. Ein Lied geht der Komponistin nicht mehr aus dem Ohr. Für jedes Lied verspricht die Komponistin Fausta eine Perle. Faustas Lieder sind keine reproduzierbaren Kompositionen, sondern Gefühle, die sich spontan Bahn verschaffen. Die Komponistin eignet sich die Lieder an, bricht aber die Abmachung der Entlohnung mit Perlen. Fausta wehrt sich gegen diese Enteignung. Ihr Kampf um Gerechtigkeit schafft die Grundlage für ihren Kampf gegen ihre vererbten Wunden. In beiden Kämpfen steckt soziale Metaphorik. Für die außerordentlich poetische Darstellung der offenen Wunden Faustas, stellvertretend für die indigene Bevölkerung Perus, hat Claudia Llosa 2009 den Goldenen Bären gewonnen.

Peru/Spanien 2009, 94 Min., Regie: Claudia Llosa

Taxi Teheran

Persische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Jutta Wellhöner

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 27.01.16, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Wieder einmal steht ein leerer Stuhl im Raum. Seit der Regisseur Jafer Panahi mit Berufs- und Ausreiseverbot belegt wurde, sind diese Stühle zum stillen Symbol des Widerstands geworden. Eines Widerstands von couragierten Künstlern, die sich nicht einschüchtern lassen und Zeugnis davon ablegen, dass ein anderer Iran möglich ist und sich möglicherweise gerade herausbildet. Vielleicht können wir dann Jafer Panahi wirklich bald persönlich empfangen. Von keinem Regisseur haben wir in den letzten neun Jahren mehr Filme gezeigt als von ihm. Natürlich sind fast alle Filme von ihm verboten. „Taxi Teheran“ sowieso, denn es handelt sich um seinen dritten Film, den er trotz Berufsverbot gedreht und außer Landes geschmuggelt hat. Das Machtwort Zensur ist gegen so viel Widerspenstigkeit machtlos. Taxi-Filme haben im Iran Tradition. Zum Leidwesen der Zensoren. Denn was die Leute denken, äußern sie ziemlich unverblümt. Vor allem in geschützten Räumen wie Taxis. Ähnlich wie der legendäre Film des Altmeisters Abbas Kiarostami „Ten“, indem eine Iranerin vor laufender Kamera das Kopftuch ablegt, kommt in Panahis jüngstem Film der andere Iran zu Wort. Und der hat allerhand zu sagen. Von ihm werden wir hoffentlich noch viel hören.

Iran 2015, 82 Min., Regie: Jafar Panahi

In Kooperation mit: Amnesty International

TAGESFAHRTEN

Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Hans-Peter Schemitz

100100T € 65,00

Sa, 10.10.15, 08:00 - 18:00 Uhr

Zusteigemöglichkeiten:

07:30 Uhr: Lahr, Stadthalle, Kaiserstr. 107

08:00 Uhr: Offenburg,
Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Strasse

Wussten Sie das: Die Spurweite unserer Eisenbahn haben wir vom Verkehrssystem der alten Römer übernommen!
Auch wenn uns im Alltag nicht bewusst ist: Technik ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, sie ist auch ein unersetzlicher Bestandteil unserer Kultur: Auto, PC, Eisenbahn, moderne Medien! Die wachsende Zahl von Technischen Museen in Europa zeigt dies.
Die ehemalige Stahlstadt Völklingen hat nur etwa 100 Jahre lang vom Stahl gelebt, aber ihre Anlagen sind inzwischen als „Weltkulturerbe Völklingen“ moderne Museumsbereiche, wo man nicht nur die Stahlherstellung „mit allen Sinnen“ kennen lernen kann. Auch moderne Kunst, Musik und Events beleben das ehemalige Technologiezentrum Völklingen.

In Kooperation mit: VHS Lahr

Anmeldeschluss: 25.09.15

Straßburg mit dem Fahrrad - Exkursion entlang der Festungs-Straße

Norbert Klein

100105T € 18,00

So, 04.10.15, 08:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkte:

08:00 Uhr: Lahr, Parkplatz Klostermatte

09:00 Uhr: Reichstett, Parkplatz beim Fort Rapp

1871, nach dem deutsch-französischen Krieg, wurde Straßburg vom neu gegründeten Deutschen Reich zur Hauptstadt des Reichslandes Elsaß-Lothringen erklärt. Kaiser Wilhelm I. und später sein Enkel Wilhelm II. setzten auf eine Verteidigungsstrategie, mit der das neue Reichsland gegen eventuelle Angriffe von französischer Seite geschützt wurde. Neben den Festungen Metz und Köln wurde Straßburg nach 1871 zu einer der wichtigsten Festungen im Westen des Deutschen Reiches ausgebaut. So entstand in weitem Umkreis um die Stadt ein Gürtel aus 14 Forts nach dem Einheitsfortsystem von Hans Alexis von Biehler, von denen die meisten heute noch stehen und als „monuments historiques“ eingetragen sind.
Auf einem neuen Radweg können diese Forts heute alle angefahren werden. Die Anreise erfolgt individuell mit eigenen Autos mit Fahrradständern und eigenen Fahrrädern. Vom insgesamt 85 km langen Rundweg wird eine Teiletappe von ca. 35 km abgefahren und dabei einige der Festungsanlagen besichtigt. Tagesverpflegung ist mitzubringen. Details zur Anfahrt erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

In Kooperation mit: Historischer Verein Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldsecker Land und VHS Lahr

Gebühr inkl. Eintritt und Unterlagen, eventuelle MitfahrerInnen zahlen 6,- EUR an den Fahrer.

Anmeldung nur bei der VHS Lahr, Veranstalter, mit der Kurs-Nr. 101030 unter Telefon: 07821 918-0, E-Mail: vhslahr@lahr.de.

Anmeldeschluss: 25.09.15

i Kooperation mit den VHSen Ortenau und Lahr

Es finden mehrere Tagesfahrten in Kooperation mit der VHS Ortenau und der VHS Lahr statt. Sie können sowohl in Offenburg, Kehl oder Lahr einsteigen; bitte bei der Anmeldung angeben.

Hohberg

Straßburg

Besondere Bauwerke an der Drehscheibe der europäischen Geschichte

Ann-Marie Heinzelmann

100110T € 29,00

Sa, 17.10.15, 09:45 - 16:22 Uhr

Offenburg Hauptbahnhof, Schalterhalle

An zahlreichen Bauwerken und Denkmälern Straßburgs begegnen wir dem geschriebenen Wort: „Was ich will, das kann ich - stärker als das Schwert ist der Geist“ an der Eglise St. Thomas; „Europa...wenn nicht hier, wo dann...“ an der Statue von Pierre Pfimlin in der Avenue de l‘Europe. Es sind historisch bedeutende Sätze wie diese, die Straßburg bis heute zu einer Drehscheibe der Geschichte werden lassen und die sich lohnt, immer wieder neu anzustoßen. Zu Fuß und per Tram entdecken wir Orte und Worte, deren Bedeutung nach wie vor anhalten.
Kommen Sie mit, entdecken Sie die Stadt auf eine besondere Weise. Stationen unserer Exkursion werden u.a. sein: Pierre Pflimlin / Orangerie, Portal der Synagoge, Place Kleber-Denkmal, Gutenbergdenkmal, Mausoleum Marechal de Saxe in der Eglise St. Thomas. Eine kleine Einkehr mit Imbiss (Selbstzahlung) gehört dazu.
Der „Europass“ (Zug, Bus und Tram nach und in Straßburg) ist nicht in der Gebühr enthalten und ist bitte vor dem Treffpunkt zu besorgen. Ende des Ausflugs ist 16:22 Uhr in Straßburg am Bahnhof.

Anmeldeschluss: 02.10.15

Das elsässische Hanauerland

Dr. Stefan Woltersdorff

100115T € 55,00

Sa, 14.11.15, 08:00 - 19:00 Uhr

Zusteigemöglichkeiten:

08:00 Uhr: Offenburg,
Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Strasse

08:30: Uhr: Kehl, Bushaltestelle, Am Läger 1

Das „Hanauerland“ bezeichnet ein historisches Herrschaftsgebiet beiderseits des Oberrheins. Der linksrheinische Teil, wo sich auch der Verwaltungssitz befand, ist der größere und soll im Rahmen dieser Exkursion erkundet werden. Die Tour führt auf Spuren von Albert Schweitzer und Jean-Paul Sartre zunächst nach Pfaffenhoffen. In Bouxwiller sehen Sie den alten Schlossplatz und bummeln auf Spuren der Dialekt-Autorin Marie Hart durch die Altstadt-Gässchen. Ein Ausflug auf den rätselhaften Bastberg mit seinem sagenumwobenen Hexentanzplatz sowie ein Abstecher zu den faszinierenden romanischen Kirchen von Neuwiller-lès-Saverne beschließt den Tag.

In Kooperation mit: VHS Ortenau, Zweigstelle Kehl-Hanauerland

Anmeldung nur bei der VHS Kehl. Veranstalter, Telefon 07851/3222, E-Mail: kehl-hanauerland@vhs-ortenau.de.l

Anmeldeschluss: 30.10.15

Moderne Demokratie

Landtag von Baden-Württemberg in Stuttgart

Eva Hummel

100130T € 54,00

Do, 17.12.15, 07:30 - 21:00 Uhr

Zusteigemöglichkeiten:

07:00 Uhr: Kehl, Bushaltestelle, Im Läger 1

07:30 Uhr: Offenburg,
Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Strasse

Personalausweis muss unbedingt mitgeführt werden.

In kaum einem anderen Kontext spielt die „Macht der Worte“ eine größere Rolle als in der parlamentarischen Demokratie. In diversen Gremien, Ausschüssen und Arbeitsgruppen wird verhandelt - und das im Auftrag des Volkes. Das Herzstück dabei bildet das Plenum, wo die Abgeordneten zusammenkommen und die Kommunikation über Entscheidungen mitbestimmt.

Im Rahmen dieser Tagesfahrt nach Stuttgart werden wir die Landespolitik hautnah kennenlernen. Wir besuchen in Stuttgart zunächst das Haus der Geschichte und bekommen eine Führung mit dem Schwerpunkt „Parlamentarische Demokratie im Medienzeitalter“. Nachmittags findet ein Programm im Landtag von Baden-Württemberg statt: Wir kommen mit Abgeordneten aus unserer Region ins Gespräch und erleben eine Plenarsitzung mit. Auf Grund des Umbaus des Landtages finden die Plenarsitzungen derzeit im Kunstgebäude in Stuttgart statt. Ein Besuch auf dem Stuttgarter Weihnachtsmarkt rundet die Tagesfahrt ab.

In Kooperation mit: VHS Kehl-Hanauerland

Anmeldeschluss: 25.11.15

Trier: Ein Ausflug in die Antike

Dr. Monika Joggerst

100120T € 65,00

Sa, 21.11.15, 08:00 - 21:00 Uhr

Zusteigemöglichkeiten:

08:00 Uhr: Offenburg,
Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Strasse

08:20 Uhr: Achern, P + M Anlage an der A 5 beim Kieswerk

Wir besichtigen den Dom, die älteste Bischofskirche nördlich der Alpen. Sie wurde im frühen 4. Jahrhundert erbaut und war die größte christliche Kirchenanlage der Antike. Der heutige Dom enthält noch den römischen Kernbau, den sogenannten „Quadratbau“ mit Originalmauern bis zu einer Höhe von 25,88 m.

Unsere Tour führt uns zurück in die römische Antike: Porta Nigra, römische Palastaula mit dem Thronsaal Kaiser Konstantins des Großen (Basilika) und die spätantiken Kaiserthermen gehören zu der stadtgeschichtlichen Erkundung unserer kunsthistorischen Exkursion. Bei den Besichtigungen werden wir von fachkundigen Führern unterstützt. Die Römerbauten Triers gehören zum UNESCO Weltkulturerbe. Sie sind unentbehrliche Grundlage für jeden, der sich für unsere Kultur und Geschichte interessiert.

In Kooperation mit: VHS Ortenau, Zweigstelle Kehl-Hanauerland

Anmeldeschluss: 13.11.15

Metz, die Schöne an der Mosel

Dr. Stefan Woltersdorff

100125T € 57,00

Sa, 05.12.15, 07:00 - 20:00 Uhr

Zusteigemöglichkeiten:

06:30 Uhr: Lahr, Stadthalle, Kaierstr. 107

07:00 Uhr: Offenburg,
Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Strasse

07:30 Uhr: Kehl, Bushaltestelle Am Läger 1

„Grenzland, Zankapfel, Kriegsursache“ nannte Joseph Roth einst die Region Lothringen, die im Lauf der Geschichte immer wieder zwischen Deutschland und Frankreich hin- und hergerissen wurde. Doch das Land zwischen Maas und Mosel ist auch eine faszinierende, facettenreiche und bisweilen eigenwillige Literaturregion, die aus der deutschen wie französischen Geistesgeschichte nicht wegzudenken ist. Im Rahmen dieser Tagesexkursion besichtigen Sie die lothringische Metropole Metz, die zu den sehenswertesten Städten Europas zählt. Beim Flanieren durch die deutschen und französischen Viertel stoßen Sie auf die Spuren zahlreicher Autoren: Rabelais und Theodor Fontane, Paul Verlaine und Alfred Döblin, Yvan Goll und Wolfgang Koeppen. Eine Besichtigung des stimmungsvollen Weihnachtsmarktes, des größten von ganz Lothringen, beschließt den Tag.

In Kooperation mit; VHS Kehl-Hanauerland und VHS Lahr

Anmeldung nur bei der VHS Kehl. Veranstalter, Telefon 07851/ 3222, E-Mail: kehl-hanauerland@vhs-ortenau.de oder im Internet: www.vhs-ortenau.de/kehl

Anmeldeschluss: 20.11.15

Poesie der Farbe

Staatsgalerie Stuttgart

Dr. Monika Joggerst

100210T € 53,00

Sa, 30.01.16, 08:00 - 20:30 Uhr

Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Strasse

1911 gründeten Wassily Kandinsky und Franz Marc in München die Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“, die als eine Keimzelle der modernen Malerei gilt. Ihr Motto war „Das Geistige in der Kunst“. So lautete auch der Titel des 1910 erschienenen Buches von Kandinsky. Ziel war nicht die objektive Wiedergabe der Realität, sondern die Darstellung des inneren Gefühlserlebens. Um dies zu erreichen, befreiten die Expressionisten die Farbe vom Naturvorbild. Der Reiter wurde blau, um beim Betrachter geistige bzw. poetische Prozesse in Gang zu setzen. Eine neue emotionale Bildsprache entstand. Diesem radikalen Bruch mit der traditionellen Naturnachahmung widmet die Staatsgalerie Stuttgart eine große Ausstellung aus ihrem bedeutenden Bestand, mit der sie die tiefgreifende Neuerung am Anfang des 20. Jahrhunderts exemplarisch aufzeigt. Eine fachkundige Führung wird uns die Hintergründe dieser kunsthistorischen Prozesse erläutern. Nach der Mittagspause können Sie - ausgestattet mit den neuen Erkenntnissen - zu einem individuellen Ausstellungsrundgang aufbrechen, oder durch die Stuttgarter Innenstadt bummeln, oder - wenn Sie wollen - beides auf die Agenda setzen.

Anmeldeschluss: 20.01.16

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Vorbemerkungen

1.1 Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Offenburg (VHS), einer Abteilung der Volkshochschule Offenburg e.V., auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübertragung durchgeführt werden.

1.2 Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.3 Für Studienreisen und Exkursionen der VHS gelten gesonderte Bedingungen.

1.4 Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche oder weibliche Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für männliche und weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

1.5 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-mail, Login der Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

2.1 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2 Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung drei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Die Anmeldung kann schriftlich, und abweichend von Absatz 1.5, mündlich oder fernmündlich abgegeben werden. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch eine Anmeldebestätigung der VHS innerhalb dieser Frist zustande.

2.3 Wenn die Veranstaltung planmäßig zu Stande kommt, erfolgt keine weitere Information von Seiten der VHS, die Veranstaltung beginnt wie auf der Anmeldebestätigung angegeben.

2.4 Falls in der Ankündigung der Veranstaltung kein Anmeldeschluss angegeben ist, gilt generell der letzte Werktag 3 Wochen vor dem ersten Veranstaltungstag als Anmeldeschluss.

2.5 Eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, bedarf einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht vor Kursbeginn, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

2.6 Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragspartner und Teilnehmende

3.1 Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalter und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für weitere Personen (Teilnehmende) begründen. Diese sind der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person eines oder mehrerer Teilnehmender bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

3.2 Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt

4.1 Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programmheft, Homepage, etc.)

4.2 Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht/nur, wenn dies ausdrücklich vereinbart wurde. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurück erstattet.

4.3 Die Kursgebühren werden von der VHS von dem angegebenen Konto per Lastschrift eingezogen. Barzahlung oder Überweisung ist nur möglich, wenn dies ausdrücklich vereinbart wurde. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification) spätestens drei Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt.

5. Ermäßigung des Entgelts

5.1 Schülerinnen, Auszubildende und Studierende erhalten bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres gegen Vorlage eines gültigen Nachweises 20% Ermäßigung auf das Entgelt mit Ausnahme der Veranstaltungen, die bereits als Kinder-, Schüler- oder Auszubildendenkurse angekündigt sind.

5.2 Für Gruppen von SchülerInnen, Auszubildenden und Studierenden mit mindestens 12 Personen beträgt der Eintritt für Vorträge der VHS 2,- € pro Person. Die begleitende Lehrkraft hat freien Eintritt. Eine Voranmeldung im i-Punkt ist erforderlich.

5.3 Menschen im BFD (Bundesfreiwilligendienst) erhalten die Entgelte in der Regel von ihrer Dienststelle ersetzt. Sollte dies nicht der Fall sein, erhalten sie ebenfalls 20% Ermäßigung gegen Vorlage eines gültigen Nachweises.

5.4 Inhaber des Sozialpasses der Stadt Offenburg und des Seniorenpasses Stufe II der Stadt Offenburg erhalten die im Pass genannte Vergünstigung. Aktuell ist dies einmal pro Jahr ein Gutschein von 50 €, den die VHS auf das Entgelt anrechnet.

5.5 Inhaber des Familienpasses der Stadt Offenburg erhalten für Veranstaltungen im Kinder- und Jugendangebot die im Pass genannte Ermäßigung.

5.6 VHS Card Plus 20 €

- freier Eintritt zu allen Vorträgen der VHS
- telefonische Abmeldung im Rahmen der Fristen
- 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr (höchstens 20 € pro Kurs) mit Ausnahme von Lehrgängen, speziell ausgeschriebenen Kursen, Tagesfahrten und Studienreisen
- Laufzeit: 1 Jahr (September bis August)

5.7 Eine Gebührenermäßigung kann nur berücksichtigt werden, wenn der gültige Nachweis spätestens eine Woche nach der Anmeldung der VHS vorliegt.

5.8 Kursmaterialien sind generell von Ermäßigungen ausgeschlossen.

6. Organisatorische Änderungen

6.1 Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitenden angekündigt wurde.

6.2 Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

6.3 Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise durch Erkrankung einer Kursleiterin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7.2 sinngemäß.

6.4 Sollte es bei der Veranstaltung zu Veränderungen kommen, versendet die VHS in der Regel 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn eine entsprechende Information. Bei später eintretenden Veränderungen wird die VHS umgehend informieren.

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

7.1 Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

Die VHS wird jedoch versuchen, sich in diesem Fall mit den Teilnehmenden auf eine Entgeltaufzahlung bzw. auf eine Kursverkürzung (oder eine Kombination von beidem) zu verständigen. Dies geschieht entweder durch Kontaktaufnahme vor dem Kurs oder durch die Kursleitung im Auftrag der VHS am ersten Kurstermin.

7.2 Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Kursleiterin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der durchgeführten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer ohne Wert ist.

7.3 Die VHS wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

7.4 Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss bzw. bei Lastschriftzahlung mit dem ersten Abbuchungsversuch der VHS entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 10 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

8. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

8.1 Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihm innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

8.2 Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer wertlos ist.

8.3 Erklärt der Vertragspartner bei einer Anmeldung zu einem Kurs mit bis zu fünf Terminen bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 3 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als diese Pauschale.

8.4 Erklärt der Vertragspartner bei einer Anmeldung zu einem Kurs mit sechs oder mehr Terminen innerhalb 4 Arbeitstagen nach Veranstaltungsbeginn schriftlich seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 3 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

8.5 Für Veranstaltungen und einzelne Veranstaltungstermine, die vom Teilnehmer aus Gründen versäumt werden (wie wichtige Verhinderung, Krankheit), die die VHS nicht zu vertreten hat, wird das Entgelt fällig und der Vertrag bleibt bestehen.

8.6 Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

9. Aufsichtspflicht

9.1 Die Aufsichtspflicht der Volkshochschule bzw. deren Vertreter besteht für minderjährige Kursteilnehmende nur während der Kurszeit. Eltern müssen insbesondere kleinere Kinder zum Kursraum bringen und dort wieder abholen.

10. Ausschluss bei Fehlverhalten

10.1 Für alle TeilnehmerInnen unter 18 Jahren gilt, dass sie den Anweisungen der Kursleitung sofort nachkommen und sich nicht ohne Abmeldung bei der Kursleitung vom Veranstaltungsort entfernen.

10.2 Die VHS behält sich vor, Kinder/Jugendliche bei gravierendem Fehlverhalten wie z.B. gruppenschädigendem Verhalten, Vandalismus gegen Einrichtungen der VHS, tätlichen Angriffen gegenüber anderen Teilnehmenden oder Kursleitenden von der weiteren Veranstaltung auszuschließen.

10.3 Aus dem berechtigten Kursabbruch können keine Schadensersatzansprüche geltend gemacht werden. Die Pflicht zur Zahlung des vollen Teilnahmeentgeltes bleibt bestehen.

11. Gesundheitsbestimmungen

11.1 Beim Auftreten ansteckender Krankheiten sind die allgemeinen Gesundheitsbestimmungen für Schulen (insbesondere Bundesseuchengesetz, Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Krankheiten beim Menschen) anzuwenden.

12. Schadenersatzansprüche

12.1 Schadenersatzansprüche des Vertragspartners oder des Teilnehmers gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

12.2 Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

13. Erfüllungsort und Gerichtsstand

13.1 Erfüllungsort für alle Leistungen der Volkshochschule Offenburg ist, sofern nichts anderes vereinbart wurde, Offenburg.

13.2 Gerichtsstand ist Offenburg.

14. Schlussbestimmungen

14.1 Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

14.2 Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

14.3 Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

Stand: 01.05.2015

UNTERRICHTSORTE

Auf unserer Homepage www.vhs-offenburg.de unter der Rubrik Service -- Kursorte sind alle Kursorte mit einer Übersichtskarte und einem Routenplaner verlinkt.

OFFENBURG

- Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg, Otto-Hahn-Str. 9a
- Café Borofskys, Amand-Goegg-Str. 4
- Eichendorffschule, Drosselweg 2
- Eislaufhalle Messe Offenburg, Schutterwälder Str. 3
- Grimmelshausengymnasium, Gymnasiumstr. 9
- Hallenbad Stegermatt, Stegermattstr. 11
- Hotel Mercure, Schwimmbad, Schutterwälder Str. 1a
- Konrad-Adenauer-Schule, Platanenallee 9
- Kunstschule, Weingartenstr. 34b
- Musikschule, Weingartenstr. 34b
- Salmen, Lange Straße 52
- Schillergymnasium, Zeller Str. 33 (Eingang an der Hofseite - Schillersaal)
- Schulzentrum Nordwest, Vogesenstr. 14
- St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70
- VHS Unterrichtsgebäude auf dem Kulturforum, Amand-Goegg-Str. 2-4
- Villa Bauer, Wilhelm-Bauer-Str. 16

BOHLSBACH

- Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde, Laurentiusstr. 4

WINDSCHLÄG

- TuS-Sporthalle, Alemannenstr. 8

ZELL-WEIERBACH

- Grund- und Hauptschule, Schulstr. 22

ZUNSWEIER

- Grund- und Hauptschule, Kleingässle 9

HOHBERG

HOFWEIER

- Grund- u. Werkrealschule, Reisengasse 22, Zugang über großen Parkplatz

NIEDERSCHOPFHEIM

- Bürgersaal im Rathaus, Hauptstr. 63
- „Ehrethof“, Hauptstr. 35a
- Hohberghalle, Laugasserfeld 1
- Neue Grundschule, An der Hohberghalle
- Weingut Röder v. Diersburg, Kreisstr. 20

NEURIED

ALTENHEIM

- Bürgersaal im Rathaus, Kirchstr. 23
- Johann-Henrich-Büttner-Schule, Schulstr. 6
- Kindergarten Regenbogen, In der Streng 3
- Reiterhof, Vogesenstr. 77

DUNDENHEIM

- Lindenfeldhalle, Dundenheimer Straße (neben Grundschule)

ICHENHEIM

- Keramikhof Ichenheim, Hauptstr. 22
- Haupt- und Realschule Neuried, Kohlgasse 6

SCHUTTERZELL

- Studio Gassmann, In der Krummatt 2

SCHUTTERWALD

- Alte Schule, St. Denis-Str. 6, (Zugang Parkplatz Treff-Supermarkt)
- „Farbreich“, Scheffelstr. 2/1
- Mörburgschule, Im Kirchfeld Parken auf dem Mörburghallenparkplatz, Eingang Ost, Schulgebäuderückseite

LANGHURST

- Grundschule, Kastanienallee 2

BILDNACHWEIS

064947_R_K_Paul-Georg Meister_pixelio.de // 068497_R_K_Paul-Georg Meister_pixelio.de // 084276_R_K_by_Alexandra Bucurescu_pixelio.de // 100712_R_K_B_Kurt Michel_pixelio.de // 150095_R_K_Klicker_pixelio.de // 202983_R_w.r.wagner_pixelio.de // 216567_R_K_B_RainerSturm_pixelio.de // 232823_R_K_B_RainerSturm_pixelio.de // 285246_R_K_KwanYon_pixelio.de // 314105_R_Thomas Kunz (Sachsen)_pixelio.de // 316769_R_Bernhard Mayr_pixelio.de // 477916_R_K_Stephan Bachmann_pixelio.de // 498813_R_B_Rainer Sturm_pixelio.de // 533173_R_K_Sarah Blatt_pixelio.de // 533479_R_K_B_Alexandra H_pixelio.de // 563988_R_K_B_Petra Bork_pixelio.de // 580806_R_Robert Becker_pixelio.de // 591356_R_K_B_Alexander Dreher_pixelio.de // 607517_R_Julien Christ_pixelio.de // 615638_R_K_B_Rainer Sturm_pixelio.de // 621694_R_K_B_Joujou_pixelio.de // 630048_R_K_B_Petra Bork_pixelio.de // 634861_R_Julien Christ_pixelio.de // 647256_R_K_Andreas Hermsdorf_pixelio.de // 648496_R_www.Rudis-Fotoseite.de_pixelio.de // 662906_R_B_Tim Reckmann_pixelio.de // 670600_R_K_Anna Zerenyi_pixelio.de // 673696_R_K_siepmannH_pixelio.de // 687928_R_K_B_Rainer Sturm_pixelio.de // 695576_R_K_B_Alexandra H._pixelio.de // 696495_R_K_Andreas Hermsdorf_pixelio.de // 696526_R_B_Inge Trenz_pixelio.de // 705418_R_B_Uwe Wagschal_pixelio.de // 717657_R_birgitH_pixelio.de // 720753_R_K_B_Wilhelmine Wulff_pixelio.de // 725693_R_K_Bernd Kasper_pixelio.de // 735822_R_B_günther gumhold_pixelio.de // 737021_R_K_Dr. Stephan Barth_pixelio.de // 738497_R_Silke Bahr_pixelio.de // Alfred End // Alsi Girgin, Ebru Altrinbay // Axel Eberhardt // Barbara Haiden // Bärbel Freitag-Henninger // Benjamin Köhler // Edzard Ernst // Fotolia_08579127 Philippe Devanne - Fotolia.com // Fotolia_10122590 Georgiy Pashin – Fotolia.com // Fotolia_24904622 Сергей Чирков - Fotolia.com // Fotolia_38926027 Kzenon - Fotolia.com // Fotolia_51836919 goldencow_images - Fotolia.com // Fotolia_68251662 Monika Wisniewska – Fotolia.com // Fotolia_74463425 Olaf Speier - Fotolia.com // Guido Plüschke // Helga Seiler // Hubert Schultis // iStock_000014711553 Maridav – istock.com // Karin Weisser // Klemens Hansert // Marianne Dörflinger // Markus Dehm // Martina Wörner // Maximilian Franz // Monika Joggerst // Paul Kronenberg // Paul Syska // Pressedienst Landtag BaWü // Renate Mattis // Rudi Maier // Sarina End // Simone Kofler // Tanja Pertschy // TBO // Uli Jäger // Verlag Aenne Burda Gmbh & Co. KG // Werner Rappold // Zonta Club of Offenburg-Ortenau

OTH

IHR ERFOLG – UNSER ZIEL

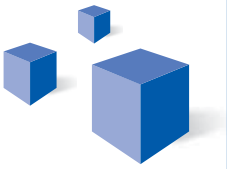
Unsere Beratungsleistungen stehen für eine langfristige Erfolgssicherung des Mandanten. Sachkompetenz, Effizienz, Flexibilität sowie die professionelle Zusammenarbeit interner und externer Spezialisten sichern den Mandanten eine optimale Betreuung, auch bei internationalen Aktivitäten.

Leistungen:

- **Betriebswirtschaftliche Beratung**
- **Steuerberatung**
- **Unternehmensberatung**
- **Existenzgründungsberatung**
- **Nachfolgeplanung**

Ihre Berater:

Hermann Ruf
Wolf Strosack
Andreas Gallus
Martina Fritsch
Melanie Nock
Jonas Lutz
Gerhard Sutter
Walter Schwenk
Christoph Dick
Karin Fey
David Doerflinger
Andreas Jäger
Markus Ruf



www.oth.de
steuerberater@oth.de

OTH Ortenauer Treuhand GmbH
Kurt Lutz und Partner
Steuerberatungsgesellschaft
77694 Kehl-Marlen

OTH Ortenauer Treuhand
Engel und Schwenk GmbH
Steuerberatungsgesellschaft
77855 Achern

OTH Ortenauer Treuhand
Offenburg GmbH
Steuerberatungsgesellschaft
77654 Offenburg

Görhardt · Kohlmorgen · Hemmer · Heß

Rechtsanwälte und Fachanwälte

Hermannstraße 8 · 77654 Offenburg · ☎ 0781/932450 · 🖷 0781/43383
💻 goerhardt-kohlmorgen@t-online.de · www.goerhardt-kohlmorgen.de

Jürgen Görhardt
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Immobilienrecht
Werkvertragsrecht
Wohnungseigentumsrecht

Reinhart Kohlmorgen
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Kündigungsrecht
Tarifrecht
Betriebsverfassungsrecht
Patientenverfügungen

Mark L. Hemmer
Fachanwalt für Familienrecht
Erbrecht
Mietrecht
Kaufrecht
Reisevertragsrecht

Thomas Heß
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Strafrecht
Versicherungsrecht
Sozialrecht

Gutes Geld – gutes Gewissen.

Unser Engagement für Bildung.

Sparkassen fördern Bildung in allen Regionen Baden-Württembergs. Im Rahmen unseres sozialen Engagements ermöglichen wir Bildungsangebote für alle Teile der Bevölkerung. Wir fördern gemeinnützige Vorhaben im Bildungsbereich mit jährlich über 16 Mio. Euro in 21 Stiftungen. Denn Wissen ist der wichtigste Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Das ist gut für die Menschen und gut für Baden-Württemberg. **www.gut-fuer-deutschland.de**

LBBW

LBS

Sparkassen Versicherung

Sparkasse Offenburg/Ortenau.
Gut für die Region.